

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dan beban kerja. Semakin tinggi tingkat beban kerja maka akan semakin tinggi tingkat stres kerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat beban kerja maka akan semakin rendah stres kerja. Hasil uji hipotesis dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Selain itu, sumbangan efektif beban kerja terhadap stres kerjasebesar 18% yang mengindikasikan bahwa beban kerja berpengaruh dalam memicu terjadinya stres kerja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan oleh penulis antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek penelitian diharapkan mampu mengatasi beban kerja yang berat sebagai sebuah tantangan untuk dapat menyelesaikannya pekerjaan tersebut sehingga tidak menimbulkan stres kerja.

2. Bagi Pihak Institusi Kepolisian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam manajemen stres kerja dan mengelola beban kerja pada personil Direktorat Intelijen Keamanan di Polda DIY.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dalam pengambilan data sebaiknya menggunakan teknik yang lebih tepat dan memastikan bahwa fungsi dan tugas subjek penelitian sesuai dengan apa yang ingin diteliti, mengingat subjek penelitian mempunyai fungsi dan tugasnya masing-masing dalam satuan unit tersebut. Selain itu, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan dan menambah variabel lebih banyak dengan model-model yang memperlihatkan realita sesungguhnya.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan populasi penelitian yang berbeda agar memperoleh hasil generalisasi populasi yang lebih baik lagi dan lebih memperkaya teori dengan menambahkan teori-teori terbaru.
- c. Disamping itu perlu dipertimbangkan juga teknik pengambilan sampel, mengingat hal ini berhubungan dengan perijinan pada tempat penelitian.