

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja pada Anggota Kepolisian Direktorat Sabhara. Semakin tinggi resiliensi yang dimiliki anggota maka tingkat stres kerja semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi pada anggota maka tingkat stres kerja semakin tinggi, dengan demikian dapat diketahui bahwa hipotesis pada penelitian ini **diterima**.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian sejenis, sebaiknya memilih konsep yang lebih akurat sehingga alat ukur yang digunakan dapat mengungkap variabel lebih valid dan reliabel.

2. Bagi Subjek

Subjek yang memiliki tingkat *meaningfulness* yang tinggi, diharapkan untuk terus mempertahankan aspek *meaningfulness* yang dimiliki sehingga subjek dapat meminimalisir munculnya stres dalam melakukan pekerjaan. Pada subjek dengan aspek *existential aloneness* yang rendah diharapkan untuk berusaha belajar dan meminimalisir stres pada pekerjaan, serta meningkatkan aspek-aspek resiliensi lainnya seperti *equanimity*, *perseverance*, dan *self reliance*.