

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat menarik kesimpulan dari hipotesis penelitian hubungan adaptabilitas karir dengan stres kerja dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang negatif antara adaptabilitas karir dengan stres kerja pada Polwan Polda DIY. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adaptabilitas karir yang dimiliki oleh Polwan Polda DIY, maka akan semakin rendah stres kerja Polwan Polda DIY.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilaksanakan, berikut ini saran yang dapat peneliti berikan oleh peneliti:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptabilitas karir yang dimiliki oleh Polwan Polda DIY tinggi, namun stres kerja yang masuk kedalam kategori sedang juga tidak dapat diabaikan, maka dihipkan Polwa Polda DIY dapat mengelola stres.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan menambah variabel independen yang secara teoritis mampu berhubungan dengan stres kerja. Tidak hanya itu, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian melihat adaptabilitas karir dengan stres kerja pada karyawan perusahaan, sehingga akan memberikan hasil penelitian yang bervariasi.