

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Stres Kerja anggota Sabhara Polda Metro Jaya sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara Perilaku Asertif dengan Stres Kerja anggota Sabhara Polda Metro Jaya. Artinya semakin tinggi perilaku asertif maka semakin rendah stres kerja anggota. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi stress kerjanya, semakin rendah perilaku asertif anggota. Hipotesis alternative (Ha) diterima.
2. Stres Kerja pada anggota Sabhara Polda Metro Jaya secara umum dapat dikatakan sedang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan rata-rata jawaban responden, yang diketahui melalui kategorisasi Stres Kerja yang telah dilakukan penelitian terhadap data variabel tersebut.
3. Perilaku Asertif anggota Sabhara Polda Metro Jaya secara umum dapat dikatakan sedang. Hal ini dapat dilihat berdasarkan rata-rata jawaban responden, yang diketahui melalui kategorisasi Perilaku Asertif yang telah dilakukan penelitian terhadap data variabel tersebut.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Praktis**

Bagi anggota dalam menyikapi setiap pekerjaan atau permasalahan sebaiknya berperilaku asertif jika merasa mendapat tekanan dari pimpinan atau senior agar tidak terjadi stres dalam pekerjaan, dan apabila anggota sudah berperilaku asertif tetapi pimpinan atau senior tidak mengindahkan, maka anggota tersebut lebih meningkatkan lagi pemikiran yang rasional serta keikhlasan dari dalam diri untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari.

### 5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya saat pengambilan data disarankan sampel yang diambil lebih banyak subjeknya dan beragam, seperti variasi jabatan, kepangkatan atau satuan kerja pada Instansi Polri sehingga akan menghasilkan data yang lebih baik lagi.

Pada penelitian dengan tema serupa, peneliti menyarankan untuk mengkombinasikan variabel lain yang dapat mempengaruhi dependen, sehingga akan menghasilkan hasil penelitian yang baru dan melengkapi penelitian sebelumnya.

