

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa Resiliensi adalah cara atau sebuah proses bagaimana individu tersebut bangkit kembali dari keterpurukan atau sebuah masalah yang dialami individu sehingga membuat individu itu sendiri merasakan ketertekanan hidup yang sangat luar biasa. Resiliensi juga merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat baik untuk memulihkan diri individu yang mengalami trauma. Individu yang resilien adalah individu yang terus optimis, kuat, sabar, bias menghadapi masalah dengan pikiran tenang dan sebagainya.

Stres kerja merupakan beban kerja yang sering dialami oleh banyak orang, stres dapat mempengaruhi motivasi kerja seseorang, jika stres yang terjadi pada seseorang tidak segera ditangani maka akan sangat banyak berdampak buruk pada diri individu seperti:

1. Dampak psikologis: tidak bisa tidur dengan nyenyak, frustrasi, depresi dan fatalnya bunuh diri.
2. Dampak fisiologis: gangguan organ-organ dalam, hipertensi dan lain sebagainya.
3. Dampak perilaku: mudah marah, sensitif, agresif dan lain sebagainya.

Maka dari itu, Resiliensi disini sangat berperan penting pada individu yang sedang mengalami stres dalam melaksanakan tugas yang berat seperti tugas seorang anggota Polisi, karena tugas seorang Polisi adalah melindungi Bangsa dan Negara, Penegak Hukum, Mengayomi Masyarakat dan terus memberikan pelayanan serta

perlakuan yang baik kepada Bangsa, Negara dan Masyarakat. Jika seorang anggota Polisi mengalami stres dalam bekerja atau selama dalam menjalankan tugasnya maka orang-orang terdekatnya lah yang akan memberikan motivasi-motivasi positif guna untuk membangkitkan kembali rasa semangat diri yang pernah ada dalam posisi jenuh (down)

Hasil tingkat Resiliensi pada anggota Polisi Polres Sumenep dapat dilihat bahwa resiliensi dengan hasil tinggi sebanyak 19 responden (63,3%) dengan hasil sedang sebanyak 7 responden (23,3 %) dan dengan hasil rendah sebanyak 4 responden (13,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi responden tinggi sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Sedangkan hasil tingkat Stres Kerja pada anggota Polisi Polres Sumenep dapat dilihat bahwa responden yang mengalami stres kerja rendah sebanyak 25 responden (83%) dengan hasil sedang sebanyak 3 responden (10%) dan hasil tinggi sebanyak 2 responden (7%) . Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa tingkat stres responden rendah.

Berdasarkan hasil pengujian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel Resiliensi (X) dan Stres kerja (Y). Hal ini ditunjukkan oleh besarnya nilai signifikansi 0,000 dengan  $p < 0,05$ . Nilai  $r_{tabel}$  0,361 sedangkan  $r_{hitungnya}$  0,790 dengan  $p_{tabel} < r_{hitung}$ . Kuatnya hubungan yang dihasilkan sebesar 0.790 yang berarti hubungannya sangat kuat.

Ternyata  $r_{hitung}$  yang diperoleh adalah  $r_{hitung} = 0,790 > r_{tabel} = 0,361$  pada  $N = 30$  pada taraf signifikan 5%. Jadi Hipotesis diterima, yaitu ***terdapat hubungan yang sangat kuat antara resiliensi dengan stres kerja anggota Polres Sumenep.***

## **B. Saran**

### **1. Bagi anggota Polisi**

Bagi anggota Polisi khususnya anggota Polisi Polres Sumenep untuk tetap semangat dalam menjalankan semua tugasnya guna untuk mencapai sebuah tujuan mulia yaitu, Melindungi Bangsa dan Negara, menegakkan hukum yang adil, mengayayomi serta memberikan pelayanan terbaik untuk semua masyarakat. Dan terakhir jadilah anggota Polisi yang baik dan adil karena Allah SWT (Tuhan umat muslim), Bapa, Bunda Maria Yesus Kristus (Tuhan umat Kristen Katholik), Bunda Maria Bapa, Bunda Maria Yesus Kristus (Tuhan umat Protestan), Budha Rulai (Tuhan Umat Budha) dan Dewa Siwa (Tuhan Umat Hindu) sangat menyukai dan mencintai hambanya yang selalu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

### **2. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti ingin menindaklanjuti hasil penelitian ini diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan objek yang berbeda, seperti objek bagaimana Resiliensi seorang Ibu yang ditinggalkan seorang anak-anaknya yang merantau jauh. Dengan cara seperti ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di teori Resiliensi.