

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan dan karyawan Hotel X, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stres kerja. Semakin tinggi stres kerja, maka semakin rendah *adversity quotient*. Sebaliknya, semakin rendah stres kerja, maka semakin tinggi *adversity quotient*. Dalam penelitian ini aspek *control* pada dimensi *adversity quotient* memiliki pengaruh yang besar terhadap stres kerja.

6.2 Saran

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, beserta kesimpulan yang telah didapatkan, maka peneliti memberi saran untuk kedepannya yaitu:

1. Bagi perusahaan

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi baru seputar stres kerja dan *adversity quotient*. Berdasarkan aspek yang paling tinggi yaitu aspek *control*, karyawan bisa membuat daftar *goals* yang ingin dicapai serta dapat membuat daftar *planning* yang akan dilakukan di hari itu, supaya aktivitas yang dilakukan oleh karyawan bisa lebih terarah dan teratur.

2. Bagi peneliti berikutnya

Bagi para peneliti yang tertarik dengan topik hubungan antara stres kerja dengan *adversity quotient*, diharapkan dapat memperdalam wawancara sebelum memulai pengambilan data. Rentang waktu pada saat wawancara awal dengan pengambilan data juga jangan terlalu lama, karena rentang waktu yang terlalu

lama dapat mempengaruhi jawaban dari responden. selain itu, untuk peneliti yang berikutnya dapat menggunakan subjek yang berbeda dari penelitian ini.

