

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kepercayaan diri karyawan yang mengalami *workplace bullying*, yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi juga kepercayaan diri seseorang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.001 ($p < 0.001$).

B. Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi para responden atau karyawan yang menjadi subjek penelitian, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan dan kesulitan melalui penguatan *adversity quotient*. Upaya ini penting agar mereka mampu membangun kepercayaan diri yang lebih tinggi dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih positif dan konstruktif.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti tema serupa secara lebih mendalam agar memperoleh pemahaman yang

lebih komprehensif mengenai hubungan antara *adversity quotient* dan kepercayaan diri. Selain itu, disarankan agar melibatkan responden dengan sebaran wilayah yang lebih luas dan proporsi jenis kelamin yang lebih seimbang, sehingga hasil penelitian menjadi lebih representatif. Proses penyebaran kuesioner juga perlu dirancang lebih teratur dengan terlebih dahulu mengetahui populasi dan sampel penelitian secara jelas. Bekerja sama dengan instansi atau lembaga terkait juga dapat menjadi strategi yang efektif untuk mempermudah pengumpulan data yang lebih terstruktur dan valid. Sebelum pengambilan data, peneliti juga diharapkan lebih memperhatikan kredibilitas alat ukur, sehingga instrumen yang digunakan dapat tersusun dengan baik, teruji, dan sesuai dengan konteks penelitian.