

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo memiliki kemampuan coping stres yang cukup adaptif dan seimbang antara strategi coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Strategi berfokus pada emosi digunakan melalui aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game, menarik diri sesaat, serta memaknai tekanan sebagai proses pembelajaran. Sementara itu, strategi berfokus pada masalah ditunjukkan melalui tindakan seperti diskusi terbuka, pemecahan masalah terencana, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan kerja sistematis. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota mampu menyesuaikan strategi coping mereka secara kontekstual sesuai situasi yang dihadapi. Strategi tersebut secara umum efektif untuk menjaga kestabilan emosi, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan performa kerja dalam kondisi tekanan tinggi. Namun, masih terdapat kelemahan dalam aspek evaluasi konsisten terhadap efektivitas strategi coping yang digunakan, yang berpotensi menghambat perbaikan berkelanjutan.

## 5.2 Saran

Demi meningkatkan ketahanan mental dan efektivitas kerja anggota Dalmas Polres Sukoharjo, disarankan agar institusi kepolisian menyediakan pelatihan psikologis secara berkala yang berfokus pada pengelolaan stres dan pengembangan strategi coping yang adaptif. Selain itu, penting untuk menghadirkan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, baik melalui konseling individu maupun kelompok. Lingkungan kerja yang suportif juga perlu diciptakan dengan mendorong komunikasi terbuka dan dukungan sosial antaranggota maupun atasan, serta dilakukan monitoring berkala terhadap efektivitas coping stres yang digunakan personel. Kesadaran diri terhadap tanda tanda stres dan kemampuan memilih strategi yang tepat juga perlu ditumbuhkan agar personel dapat bertindak preventif dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi.