

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa personel Sat Samapta di Polres Sukoharjo secara umum memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik. Hal ini tercermin dari terpenuhinya enam aspek utama *psychological well-being* menurut Ryff, yang saling terhubung dan membentuk satu kesatuan utuh dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Para personel memaknai masa lalu sebagai bagian dari proses belajar dan terus berusaha memperbaiki diri. Personel tidak hanya menerima dukungan sosial, tetapi juga aktif menciptakan lingkungan kerja yang suportif melalui komunikasi terbuka, kerja sama tim, dan sikap empati terhadap sesama, termasuk masyarakat yang mereka layani. Personel juga memiliki pemahaman yang jelas mengenai makna tugas dan tanggung jawab mereka sebagai anggota kepolisian. Tugas dipandang bukan sekadar pekerjaan, tetapi juga bentuk pengabdian dan komitmen terhadap masyarakat dan negara. Hal ini memberikan arah, makna, dan motivasi jangka panjang dalam menjalankan profesi yang penuh risiko dan tuntutan. Personel juga menunjukkan keterbukaan terhadap pengalaman baru, refleksi terhadap masa lalu, dan semangat untuk terus berkembang. Mereka tidak berhenti pada rutinitas tugas, tetapi justru menjadikan setiap pengalaman baik kegagalan maupun keberhasilan sebagai pijakan untuk memperbaiki diri secara berkelanjutan, baik dalam aspek mental, emosional, maupun profesional. faktor yang

menghambat *psychological well-being* dalam tugas pengamanan, terutama saat menghadapi massa atau situasi konflik sosial, personel kerap dihadapkan pada provokasi, ancaman verbal, bahkan kekerasan fisik. Hal ini mengakibatkan tertekannya kondisi emosional dan psikologis personel secara berulang, yang kemudian berpotensi menurunkan rasa aman secara internal dan dapat menimbulkan kecemasan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait:

### 1. Bagi Personel Sat Samapta

Meningkatkan kapasitas diri melalui pelatihan dan refleksi diri secara berkala, memiliki kesadaran dalam mengenali tanda-tanda kelelahan emosional, serta mengembangkan strategi coping stres yang adaptif untuk menghadapi tekanan pekerjaan secara sehat dan konstruktif.

### 2. Bagi Bagian Sumber Daya Manusia Kepolisian

Penyusunan program pelatihan soft skills seperti kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, dan pengelolaan konflik akan sangat mendukung peningkatan aspek-aspek kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melanjutkan penelitian ini dengan penambahan variabel kontekstual yang lebih kompleks seperti mengaitkan PWB dengan

budaya organisasi. Hal ini penting karena budaya organisasi dalam institusi kepolisian memiliki peran strategis dalam membentuk pola pikir, sikap, serta perilaku personel dalam menjalankan tugas. Dengan demikian, penelitian lanjutan tidak hanya berfokus pada kondisi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga melihat bagaimana nilai, norma, dan iklim organisasi dapat memperkuat atau justru melemahkan *psychological well-being* pada personel.

