

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres pada polwan (polisi wanita) di Polresta Surakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat stres pada polwan.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dan tingkat stres dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat stres, seperti strategi coping, resiliensi, beban kerja, konflik peran ganda, kepuasan kerja, atau kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (mixed methods) atau penelitian longitudinal untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika dukungan sosial dan tingkat stres dari waktu ke waktu. Penggunaan sampel yang lebih besar dan beragam juga perlu dilakukan agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

2. Bagi Subjek Penelitian

Bagi polisi wanita (polwan), disarankan untuk terus membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga, teman, rekan kerja, maupun orang-orang terdekat sebagai sumber dukungan sosial. Polwan juga diharapkan lebih terbuka dalam mencari bantuan atau berbagi pengalaman ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun permasalahan pribadi sehingga beban yang dirasakan tidak dipikul sendiri. Dengan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia secara optimal, polwan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres, menjaga kesehatan

psikologis, serta meningkatkan kualitas kinerja dalam menjalankan tugas kepolisian.

3. Bagi Instansi Penelitian

Bagi instansi kepolisian, disarankan untuk meningkatkan perhatian terhadap kondisi psikologis anggota, khususnya polisi wanita, melalui penyediaan program pendampingan psikologis, layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan yang dapat memperkuat dukungan sosial antaranggota. Instansi juga dapat mengembangkan program peer support, pembinaan keluarga anggota, dan kegiatan kebersamaan yang bertujuan mempererat hubungan sosial di lingkungan kerja. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres anggota, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung terciptanya lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

