BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

- Ada hubungan yang sangat signifikan antara self-efficacy dan dukungan sosial teman dengan stres pada polantas, sehingga hipotesis diterima.
- Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan stres pada polantas. Semakin tinggi self-efficacy maka semakin rendah stres pada polantas, demikian juga sebaliknya, sehingga hipotesis diterima.
- 3. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman dengan stres pada polantas. Semakin tinggi dukungan sosial teman maka semakin rendah stres pada polantas, begitu pula sebaliknya, sehingga hipotesis diterima.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan setelah melihat hasil penelitian, pembahasan dan simpulan yang telah dikemukakan diatas adalah sebagai berikut:

1. Bagi anggota Polantas Polrestabes Semarang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa stres tergolong tinggi, yaitu sebanyak 76 orang, stres pada kategori sedang sebanyak 28 orang, dan stres pada kategori rendah sebanyak 10 orang, self-efficacy tergolong pada tinggi sebanyak 66 orang, self-efficacy pada kategori sedang sebanyak 39

orang, dan self-efficacy pada kategori rendah sebanyak 9 orang, sedangkan dukungan sosial teman tergolong pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 94 dan dukungan sosial teman pada kategori sedang sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil tersebut maka anggota Polantas Polrestabes Semarang diharapkan dapat semakin meningkatkan keyakinan dalam diri bahwa setiap tugas dapat teratasi dengan adanya kegigihan dan kerja keras dari anggota Polantas, sehingga anggota Polantas Polrestabes Semarang dapat menekan atau mengurangi stres. Selain itu anggota Polantas Polrestabes Semarang diharapkan dapat mempertahankan hubungan baik dengan rekan kerja ataupun pimpinan, sehingga setiap kesulitan yang dialami dalam pekerjaan dapat tersampaikan dan teman ataupun pimpinan dapat memberikan bantuan atas permasalahan yang dialami anggota Polantas Polrestabes Semarang. Dukungan sosial teman yang telah dirasakan serta adanya self-efficacy pada anggota Polantas Polrestabes Semarang akan dapat menghindarkan anggota Polantas Polrestabes Semarang dari stres yang dapat menghambat pencapaian tujuan instansi.

2. Bagi organisasi kepolisian

Organiasi kepolisian diharapkan dapat memberikan penyuluhan ataupun konseling bagi anggota Polantas yang mengalami stres untuk dapat diketahui penyebab terjadinya stres pada anggota Polantas untuk selanjutnya dilakukan penanganan yang tepat sehingga stres pada anggota Polantas dapat semakin menurun. Selain itu, organisasi kepolisian diharapkan dapat semakin

menjalankan program pembinaan rohani dan mental bagi anggota Polantas, sehingga anggota Polantas Polrestabes Semarang dapat semakin memiliki ketenangan dalam bekerja dan terhindar dari stres.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan melihat faktor lain yang memengaruhi stres, seperti faktor internal antara lain intelektual, motivasi, kepribadian, umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, pendidikan, suku, kebudayaan, status dan kondisi ekonomi, strategi coping, dan faktor eksternal meliputi keadaan yang mengandung tuntutan yang berat dan mendesak, perubahan hidup yang terlalu cepat atau lambat, serta situasi yang tidak jelas.

Peneliti lain juga diharapkan dapat lebih memperhatikan proses pelaksanaan pengambilan data, sehingga dapat memastikan bahwa respon yang diberikan adalah benar-benar respon yang sesungguhnya dari subjek penelitian. Selain itu juga dapat memastikan bahwa pelaksanaan pengambilan data tidak mengganggu tugas yang dilakukan oleh Polantas.