

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan negatif antara distres psikologi dengan keterlibatan kerja pada polisi. Semakin tinggi distres psikologi maka semakin rendah keterlibatan kerja pada polisi, dan sebaliknya. Besarnya pengaruh variabel distres psikologi terhadap keterlibatan kerja pada polisi sebesar 29,81%.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Anggota Sat Sabhara

Adanya hubungan antara distres psikologi dengan keterlibatan kerja pada anggota Sat Sabhara maka penting untuk mengembangkan upaya-upaya menurunkan tingkat distres psikologi supaya keterlibatan kerja tinggi. Beberapa upaya untuk menurunkan distres psikologi yang dapat dilakukan menurunkan simtom depresi dan simtom kecemasan, antara lain dengan berusaha berpikir positif, menerapkan pola hidup sehat (olahraga teratur, makan bergizi, dan istirahat cukup) supaya stamina fisik dalam kondisi prima, mengelola emosi.

2. Bagi Polrestabes Semarang

Polrestabes Semarang perlu menyelenggarakan pelatihan psikologi untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan anggota Satuan Sabhara dalam mengelola distres psikologi supaya keterlibatan kerja anggota tinggi. Selain

itu, Biro Psikologi Polda bekerja sama dengan Biro Psikologi SSDM Polri membuat program konseling secara bersama, berjenjang dan berkesinambungan secara konsisten.

3. Bagi Peneliti Lain

Adanya faktor lain yang memengaruhi keterlibatan kerja, maka untuk penelitian sejenis di masa mendatang disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti karakteristik pekerjaan, kualitas hubungan karyawan dengan organisasi, kualitas hubungan karyawan dengan supervisor, reward dan recognition, keadilan prosedural dan keadilan distributif, kepemimpinan, sarana dan prasarana kerja, dan suara karyawan didengar.

