

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *work life balance* terhadap stres kerja anggota Polri di Polres Kota Payakumbuh. Dimana pengaruh antara kedua variabel ini sebesar 66,2%. Hal ini dapat diartikan bahwa stres kerja anggota Polri di Polres Kota Payakumbuh dipengaruhi oleh *work life balance* yang dimiliki. Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan hasil bahwa gambaran masing-masing kategorisasi *work life balance* yaitu 17 subjek (10.3%) memiliki tingkat *work life balance* pada kategorisasi sedang, dan terdapat 148 orang subjek penelitian (89.7%) yang memiliki tingkat *work life balance* pada kategorisasi tinggi. sementara stres kerja terdapat semua subjek (100%) memiliki tingkat stres kerja pada kategorisasi rendah pada anggota Polri di Polres Kota Payakumbuh.

#### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diusulkan oleh peneliti untuk dijadikan pertimbangan dari berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

##### 5.2.1. Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema penelitian

yang serupa dapat meneliti tentang faktor-faktor yang memiliki peran yang lebih besar di dalam penyebab stres kerja pada anggota polri seperti faktor lingkungan, organisasi, beban kerja, jabatan, dll sehingga penelitian mengenai stres kerja dapat lebih dikembangkan lagi.

2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih menggali informasi terkait data demografis dengan pertanyaan terbuka, seperti informasi mengenai jabatan, berapa lama bekerja, dan lain sebagainya.

#### 5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti juga mengusulkan saran praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi anggota polri di Polres Kota Payakumbuh, diharapkan untuk dapat mempertahankan *work life balance* yang dimiliki agar tetap tinggi, seperti menjaga keseimbangan dalam kehidupan, menyeimbangkan waktu yang dimiliki, serta mampu berbagi peran dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan, guna membantu mencegah terjadinya stres kerja, menyelesaikan dan menemukan solusi terhadap suatu permasalahan yang muncul selama bekerja.
2. Bagi instansi, diharapkan untuk lebih mengoptimalkan program Konseling dan BINROHTAL yang sudah berjalan, seperti mendatangkan Psikolog dari luar, atau lulusan Sarjana Psikologi, agar program yang ada dapat memberikan manfaat yang lebih baik.