

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan beban kerja, jam kerja, komunikasi interpersonal dan lingkungan kerja dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh Tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (55,6%) anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh mengalami stres kerja kategori berat.
2. Lebih dari separuh (58,3%) anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh mengalami beban kerja kategori berat.
3. Sebagian besar (63,9%) anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh bekerja pada jam kerja >8 jam.
4. Separuh (50%) dari anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh memiliki komunikasi interpersonal yang kurang baik.
5. Lebih dari separuh (52,8%) anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh merasakan lingkungan kerja kurang baik.
6. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh.
7. Tidak terdapat hubungan antara jam kerja dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh.
8. Tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh.

9. Terdapat hubungan antara lingkungan kerja dengan stres kerja pada anggota polisi Satreskrim Polres Payakumbuh.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Polres

1. Diharapkan kepada instansi agar dapat melakukan manajemen stres akibat kerja pada anggota polisi Satreskrim, dengan pendekatan secara individu maupun organisasi. Pendekatan secara individu dapat dilakukan dengan pengontrolan interaksi terhadap faktor penyebab stres kerja serta konseling. Pendekatan organisasional dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan stres kerja secara berkala untuk mengetahui kondisi psikologis anggota.
2. Diharapkan kepada instansi agar memperbaiki dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman baik dari suhu, sirkulasi udara, tata ruang kerja dan semua aspek lingkungan kerja yang harus dipenuhi oleh instansi perkantoran.

6.2.2 Bagi Anggota Polisi

1. Diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja yang diterima dengan kemampuan dan kapasitas yang dimiliki, serta menjaga kondisi kesehatan fisik agar tetap mampu bekerja dengan bugar.
2. Diharapkan mampu untuk disiplin terhadap waktu, serta mampu memprioritaskan pekerjaan dengan mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak menundanya.
3. Diharapkan mampu untuk meningkatkan komunikasi yang baik sesama rekan kerjan ataupun dengan atasan untuk menciptakan suasana kerja yang nyaman.

6.2.3 Bagi Peneliti

1. Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja serta penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap stres kerja terutama pada polisi.
2. Diharapkan dapat menambahkan variabel lainnya sehingga hasil penelitian tidak terbatas pada variabel yang ada dalam penelitian ini saja seperti variabel individu, dan variabel luar pekerjaan.

