

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Sebagian besar responden mengalami tingkat konflik peran ganda yang rendah (64,9%).
- 2) Sebagian besar responden (83,8%) memperoleh dukungan sosial yang baik dari suami.
- 3) Sebagian besar responden (70,3%) mengalami tingkat stres kerja yang ringan.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dan stres kerja, dengan p-value 0,000 dan odds ratio (OR) sebesar 24,750.
- 5) Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial suami dan stres kerja, dengan p-value 0,051 dan odds ratio (OR) sebesar 0,146.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Polisi Wanita

Polwan disarankan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu agar dapat menyeimbangkan tugas pekerjaan dan peran keluarga. Selain itu, mereka perlu mengembangkan keterampilan komunikasi yang asertif untuk menyampaikan kebutuhan dan harapan kepada atasan serta keluarga. Polwan juga bisa menggunakan strategi coping yang efektif, seperti berbagi tugas dengan pasangan, melakukan relaksasi, dan mencari dukungan dari rekan kerja atau komunitas untuk mengurangi stres.

5.2.2 Bagi Organisasi Kepolisian

Penting untuk mengembangkan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan psikologis Polwan, seperti fleksibilitas kerja dan layanan konseling bagi mereka yang mengalami stres tinggi. Selain itu, pelatihan tentang manajemen stres dan keseimbangan kehidupan kerja perlu diberikan, serta dukungan psikososial yang lebih intensif. Peningkatan kesadaran pimpinan terhadap pentingnya dukungan sosial juga diperlukan untuk membuat lingkungan kerja yang lebih kondusif dan mendukung bagi Polwan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres kerja polisi wanita, seperti beban kerja, lingkungan kerja, dan tingkat kepuasan kerja. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang lebih luas, seperti pendekatan kualitatif, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif Polwan terkait konflik peran dan stres kerja.

