

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konflik peran ganda dengan stres kerja pada polisi wanita di Polda Kalimantan Tengah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.944 dengan $p = 0.000$. Artinya, semakin tinggi konflik peran ganda maka polisi wanita akan merasakan konflik yang disebabkan karena waktu yang dihabiskan untuk pekerjaan lebih banyak daripada waktu yang dihabiskan untuk mengurus keluarga begitupun sebaliknya, konflik yang dialami akan memicu terjadinya stres kerja yang tinggi pada polisi wanita di Polda Kalimantan Tengah. Sebaliknya, konflik peran ganda yang rendah tidak akan menyebabkan konflik karena polisi wanita bisa menyeimbangkan peran antara jadi pekerja atau ibu dan istri, hal ini juga meminimalisir stres kerja yang terjadi pada polisi wanita di Polda Kalimantan Tengah.

Hasil koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.891, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel konflik peran ganda memberikan sumbangan efektif sebesar 89,1% terhadap variabel Stres Kerja dan sisanya 10,1%. Hunter (2005) menyatakan jika rentang kategori pada suatu penelitian persentase 0-33% dianggap rendah, 34-66% dianggap sedang dan 67-100% dianggap tinggi. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian berada dalam kategori tinggi.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Bagi subjek, agar dapat diberikan dukungan sosial berupa dukungan dari suami dengan membantu dalam urusan rumah tangga, memberikan nasehat untuk menyelesaikan masalah, bercerita tentang keseharian untuk mengurangi beban dan memberikan semangat dalam menjalani pekerjaan rumah dan kantor. Selain itu, dukungan dari rekan kerja dan atasan juga mampu menciptakan rasa nyaman dan ketenangan dalam diri saat melakukan pekerjaan sehingga dapat seimbang menjalankan pekerjaan dan tanggung jawab di dua peran agar bisa mengurangi konflik peran ganda yang memicu terjadinya stress kerja.

2. Bagi organisasi

Bagi organisasi, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konflik peran ganda dengan stress kerja. Disarankan untuk memperhatikan dan mengurangi konflik yang ada pada keluarga atau rumah tangga dan pekerjaan dengan bisa menyeimbangkan waktu antara keduanya dengan memberi dukungan sosial oleh rekan kerja dan atasan. Selain itu, penting dilakukannya pelatihan manajemen stress bagi seluruh polisi di Polda Kalimantan Tengah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sumbangan konflik peran ganda terhadap stress kerja pada polisi wanita di Polda Kalimantan Tengah cukup tinggi namun masih banyak faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi stress kerja, di harapkan peneliti dapat meneliti

hal tersebut sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel lain terhadap stress kerja dengan menggunakan tempat dan subjek yang berbeda.

Kendala dalam penelitian ini yaitu peneliti harus melakukan penelitian secara online karena waktu yang bertepatan dengan persiapan dan penyelenggaraan acara HUT Polri sehingga banyak anggota polwan yang sibuk. Diharapkan peneliti selanjutnya bisa memperhatikan waktu untuk pengambilan data dengan pelaksanaan kegiatan penting.