

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan tingkat stres pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan pelatihan efikasi diri (*pretest*,  $\bar{X} = 113.91$ ) dan sesudah diberikan pelatihan efikasi diri (*posttest*,  $\bar{X} = 49.09$ ) dengan nilai t hitung = -13,652 dan  $p = (p < 0.001)$ . Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres kerja setelah subjek diberi pelatihan efikasi diri. Pemberian pelatihan efikasi diri kepada kelompok eksperimen berdampak pada penurunan stres kerja pada setiap subjek, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan di dalam intervensi dapat membantu subjek untuk lebih yakin untuk dapat melaksanakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya.
2. Ada Perbedaan tingkat stres kerja pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan pelatihan efikasi diri. Adapun perbedaan tersebut terlihat dari nilai *post test* kelompok eksperimen ( $\bar{X} = 49.09$ ) dan kelompok kontrol ( $\bar{X} = 112.55$ ) dengan nilai t hitung = -13.982 dengan  $p = (p < 0.001)$ . Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres kerja setelah subjek diberi pelatihan efikasi diri, sedangkan kelompok kontrol masih memiliki stres kerja yang tinggi. Melalui pelatihan efikasi diri, anggota polri Ditsabhara Polda DIY didorong, diarahkan untuk merasa, berpikir,

memotivasi diri sendiri dan perilaku yang akan dimunculkan serta diarahkan lebih berani menghadapi tantangan. Setelah mendapatkan pelatihan efikasi diri, para Polri Ditsabhara diharapkan memiliki efikasi diri yang semakin tinggi, lebih tekun dalam bekerja, bersemangat dalam menghadapi tekanan dan tidak mengalami stres kerja.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditujukan khususnya kepada subjek penelitian dan juga kepada peneliti selanjutnya. Saran tersebut diantaranya:

1. Kepada Praktisi Psikologi

Modul pelatihan efikasi diri dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada anggota polri Ditsabhara untuk menurunkan stres kerja.

2. Kepada Biro Sumber Daya Manusia Polda DIY (Stakeholder)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya kecenderungan stress kerja pada sebagian Anggota Ditsabhara Polda D.I. Yogyakarta, sehingga direkomendasikan kepada Biro SDM Polda DIY untuk memberikan pelatihan efikasi diri kepada anggota Ditsabhara Polda DIY khususnya pada anak- anak yang baru lulus pendidikan agar memiliki efikasi diri yang tinggi dengan harapan dapat menurunkan stress kerja yang dialami.

### 3. Kepada peneliti selanjutnya

Penelitian ini merupakan pelatihan eksperimen dengan pemberian pelatihan efikasi diri sebagai salah satu intervensi diantara intervensi lain yang dapat diberikan untuk menurunkan stres kerja. Bagi para peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian serupa, disarankan untuk memperhatikan dan mengantisipasi kelemahan pelatihan yang telah dilakukan.

Salah satu kelemahan pelatihan ini adalah peserta tidak datang tepat waktu sesuai jadwal yang direncanakan dikarenakan kesibukan dalam bertugas, sehingga terjadi kemunduran waktu pelaksanaan pelatihan hingga berpengaruh pada *time schedule* yang telah disusun. Oleh sebab itu, peneliti harus mempertimbangkan waktu pelaksanaan pelatihan, terutama jika subjek pelatihan adalah anggota Polri yang bertugas dengan menerapkan *shift* kerja yang padat. Hal ini perlu diantisipasi agar pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai jadwal dan peserta bisa datang tepat waktu ke tempat pelatihan serta mengikuti pelatihan dengan fokus sampai selesai.