

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres kerja dengan *work-life balance* pada polisi wanita. Hal tersebut dapat dilihat melalui nilai koefisien korelasi ($r_{xy} = -0,413$ ($p \leq 0,01$)) yang berarti semakin tinggi stres kerja maka *work-life balance* cenderung rendah. Sebaliknya semakin rendah stres kerja maka *work-life balance* cenderung tinggi. *Work-life balance* dari wanita yang bekerja cenderung rendah dikarenakan stres kerja yang tinggi. Wanita yang bekerja yang mengalami pusing, gangguan tidur, kecemasan, mudah marah, perubahan kebiasaan makan, gelisah, dan gangguan tidur akan mengalami kesulitan menyeimbangkan peran menjadi polisi wanita dan ibu rumah tangga.

Sumbangan efektif stres kerja terhadap *work-life balance* dapat dilihat dari (r^2) sebesar 0,170. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja memberikan pengaruh terhadap *work-life balance* sebesar 17% dan sisanya sebanyak 83% diasumsikan dapat berkaitan dengan beberapa faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Berkaitan dengan kekurangan tersebut peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan akan berguna dalam

penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres kerja dan *work-life balance*. Adapun saran yang peneliti berikan yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pengetahuan bagi polisi wanita dan mulai menyadari tentang pentingnya menjalankan pekerjaan dengan menerapkan *work-life balance*. Salah satu usaha agar *work-life balance* menjadi seimbang yaitu tidak mengalami stres kerja dengan menjaga keseimbangan di kehidupan pribadi dan kehidupan pekerjaan sehingga *work-life balance* pada polisi wanita akan tercapai. Wanita yang bekerja dapat mengurangi stres kerja dengan menghadapi segala kesulitan, hambatan atau permasalahan yang dihadapi terutama yang berkaitan pekerjaan dengan tenang, mengontrol emosi dan tingkah laku serta senantiasa menjalin hubungan yang baik dengan rekan kerja maupun atasan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan *work-life balance*, agar dapat menggali teori dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *work-life balance* sehingga dapat mengungkap penemuan baru, mengingat kontribusi stres kerja sebesar 17%. Faktor-faktor lain yaitu: faktor individu (kepribadian, *Psychological Well Being*, kecerdasan emosi), faktor organisasi (*Work Arrangements, Work-Life balance policies and Programmes*, dukungan kerja, teknologi, peran), faktor lingkungan sosial (tanggung jawab pengasuhan anak dan dukungan keluarga).

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian di instansi kepolisian maka peneliti selanjutnya harus menyiapkan waktu izin yang cukup lama

karena perizinan di instansi kepolisian di proses 7 hari sampai dengan 9 hari. Dalam proses pengumpulan data juga memakan waktu untuk menyebarkan skala, jika skala di titipkan ke pihak instansi maka akan memakan waktu hingga 5 sampai 7 hari setelah *booklet* di titipkan. Namun, untuk peneliti yang ragu menitipkan *booklet* kepada pihak instansi kepolisian, peneliti bisa langsung memberikan skala berbentuk *booklet* atau *google form* kepada subjek, peneliti lain juga harus menyiapkan waktu dan tenaga untuk mengumpulkan data karena subjek di instansi kepolisian hanya memiliki waktu istirahat makan siang pada pukul 12.00 sampai dengan 13.00, sehingga waktu pengumpulan data tidak tentu berapa lama.

3. Bagi Instansi Kepolisian

Adanya tekanan dari pekerjaan yang semakin terukur sesuai dengan kapasitas dan kemampuan, seperti pengkajian struktur tata kerja dan penempatan polisi wanita agar tugas dan tanggung jawab tidak tumpang tindih dan mampu dilaksanakan secara profesional. Agar polisi wanita dapat lebih memberikan perhatian serta kebijaksanaan waktu untuk keluarga, diharapkan untuk instansi kepolisian khususnya Polda D.I Yogyakarta melaksanakan program *work-life balance*.