

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Karakteristik responden pada polisi Sabhara Polresta Bogor yang berusia 17 – 25 tahun sebanyak 44 orang (64,7 %), kelompok usia 26 – 35 tahun sebanyak 24 orang (35,3 %). Sedangkan responden yang belum menikah yaitu sebanyak 47 orang (69,1 %) dan responden yang sudah menikah sebanyak 24 orang (35,3 %).
- b. Polisi Sabhara Polresta Bogor memiliki tingkat stres kerja sedang hingga tinggi sebanyak 39 polisi (57,4 %), dan 29 polisi lainnya (42,6 %) memiliki tingkat stres kerja rendah.
- c. Polisi sabhara Polresta Bogor sebanyak 32 polisi (47,1 %) mengalami depresi ringan, 11 polisi (16,2 %) mengalami depresi sedang, 3 polisi (4,4 %) mengalami depresi sedang hingga berat, 1 polisi mengalami depresi berat dan 21 polisi lainnya (31,9 %) tidak mengalami depresi.
- d. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan tingkat depresi pada Polisi Sabhara Polresta Bogor (*p-value* : 0,000).

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Polisi

- a. Polisi yang berpotensi mengalami stres diharapkan mampu mengembangkan strategi koping stres, seperti melakukan kegiatan refreshing supaya dapat menurunkan terjadinya stres kerja
- b. Bagi anggota Polisi fungsi Sabhara, penelitian ini diharapkan mampu membantu memberikan solusi kepada anggota Sabhara terkait dengan pencegahan stres kerja. Penelitian ini dapat pula digunakan untuk membantu anggota Sabhara dalam memperbaiki persepsi diri akan pekerjaan, sehingga dapat mencegah dan mereduksi stres dalam kerja dan diharapkan dengan adanya hal tersebut dapat meningkatkan

produktifitas kerja serta profesionalisme kerja anggota Polisi fungsi Sabhara.

V.2.2. Bagi Polisi Resort

- a. Polisi Resort perlu meningkatkan kegiatan screening kesehatan secara berkala dan oleh Psikolog, dalam rangka menciptakan kesehatan mental anggota Polri sehingga polisi yang mengalami masalah dengan kesehatannya, terutama yang mengalami stres dan depresi dapat diperhatikan dengan baik.
- b. Polisi Resort perlu meningkatkan kegiatan bimbingan konseling, penyuluhan, team building sehingga pihak Polres dapat lebih mengawasi dan memberikan perhatian khusus kepada polisi yang mengalami kesulitan, terutama yang mengalami stres dan depresi
- c. Polisi Resort perlu bekerjasama dengan rumah sakit apabila terdapat polisi dengan indikasi depresi sedang hingga berat.
- d. Bagi pimpinan Polresta Bogor maupun pimpinan polri disetiap wilayah dan rekan kerja anggota Polisi fungsi Sabhara, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membuat suatu kebijakan atau peraturan yang ditujukan pada anggotanya. Dengan mengetahui bagaimana kondisi anggotanya terkait stres kerja yang dialami anggota Polisi fungsi Sabhara, dapat disusun sebuah langkah preventif untuk mencegah anggota Polri mengalami stres kerja dengan pemberian dukungan sosial baik dari atasan maupun rekan kerja secara maksimal sehingga kemungkinan terjadinya stres kerja akan menurun.

V.2.3. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

- a. Menambah kompetensi dalam edukasi mengenai stres kerja dengan faktor risiko depresi pada semua profesi

V.2.4. Bagi Peneliti Lain

- a. Penelitian lanjutan diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor internal terjadinya stres

kerja atau faktor risiko kematian orang terdekat, masalah keluarga, masalah dengan lingkungan terhadap depresi pada profesi lain.

- b. Penelitian lanjutan diharapkan mampu meneliti dalam lingkup yang lebih luas.
- c. Peneliti lanjutan diharapkan mampu melakukan penelitian tentang stres kerja dengan tingkat depresi pada profesi lain.