

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat dihasilkan kesimpulan bahwa : Ada hubungan yang negatif antara konflik peran ganda dengan *psychological well-being* anggota Polisi Wanita (Polwan) pada Satuan Ditlantas Polda Metro Jaya. Hal ini menunjukkan bahwa berarti semakin tinggi konflik peran ganda anggota Polisi Wanita (Polwan) maka semakin rendah *psychological well-being*, begitu pula sebaliknya.

Dari variabel konflik peran ganda, dimensi *Time-based conflict* mempunyai korelasi paling tinggi. Dan variabel *psychological well-being*, dimensi tujuan hidup mempunyai korelasi paling tinggi.

#### 5.2. Saran

Setelah mengadakan penelitian dan menganalisa data penelitian serta menyimpulkan data-data yang diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran yaitu:

a. Saran teoritis

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengadakan penelitian mengenai *psychological well being* disarankan untuk meneliti hubungannya dengan variabel lain seperti kinerja, disiplin kerja atau kontrol diri.

b. Saran praktis

- Bagi anggota Polisi Wanita (Polwan) pada Satuan Ditlantas Polda Metro Jaya diharapkan untuk dapat mempertahankan sikap *psychological well-being* yaitu :

- a. Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif

diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasi diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negative diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

- b. Menjaga hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi ini hubungan positif dengan orang lain, terisolasi, dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.
- c. Pengusaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi pengusaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan

menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitarnya.

Kemampuan individu untuk memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya dalam rangka mengembangkan diri, sehingga dalam bertugas dapat bersikap lebih humanis.

- Bagi Instansi Kepolisian khususnya di Direktorat Lalu Lintas Polda Metro Jaya diharapkan adanya pembagian jam kerja untuk anggota polisi wanita serta penambahan anggota polisi wanita.

