

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada hubungan negatif antara *self control* dengan kecemasan anggota polisi fungsi dalmas Polda Metro Jaya dengan nilai $r_s = - 0,480$ dan taraf signifikannya = 0,000. Semakin tinggi kemampuan *self control*nya maka semakin rendah kecemasannya, sebaliknya semakin rendah kemampuan *self control*nya maka semakin meningkat kecemasannya.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, penulis mengajukan saran sebagai berikut :

- Saran teoritis : Bagi penelitian selanjutnya
Untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan metode lain yang lebih mendalam dalam meneliti variabe yang sama yaitu *self control* dan kecemasan atau subjek penelitian yaitu polisi fungsi dalmas baik metode eksperimen atau dengan metode kualitatif. Selain menggunakan metode lain, peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan fakkor-faktor lain dalam meneliti variabel *self control* dan variabel kecemasan baik pada subjek polisi fungsi dalmas atau subjek lainnya. Bahkan dapat menggunkana variabel lain dalam meneliti polisi fungsi dalmas, seperti kecerdasan emosional maupun tingkat stress. Sehingga dapat melihat lebih mendalam dalam penerapan konsep *self control* dengan kecemasan pada konteks kerja polisi fungsi dalmas polda metro jaya.

- Saran praktis :

- a. Bagi anggota dalmas Polda metro jaya yang baru lulus dari lembaga pendidikan

Bagi anggota dalmas yang memiliki kemampuan *self control* yang baik dalam bertugas agar selalu menjaga kondisi psikis dan psikologis agar selalu dapat menekan rasa kecemasan yang dapat mengganggu jalannya tugas dalam melaksanakan pelayanan masyarakat khususnya yang bersifat massal agar dapat berjalan aman dan terkendali. Selalu mau belajar dan menambah pengalaman dengan bertanya kepada senior atau komandannya agar dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri khususnya bagi anggota baru di jajaran dalmas polda metro jaya. Ketika menghadapi massa diharapkan tidak menghindar dan selalu tenang atau menggunakan beberapa teknik pengendalian diri yang tepat seperti *reinforcemen oneself* (memberi penghargaan diri sendiri jika dapat bekerja dengan baik) ketika ada provokasi dari massa, baik berupa ejekan atau dorongan-dorongan dari massa.

- b. Bagi pimpinan dan instansi di subdit dalmas Polda Metro Jaya

Berdasarkan hasil penelitian ini, pihak pimpinan dan instansi kepolisian khususnya di jajaran Polda Metro jaya diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan *self control* yang telah dimiliki oleh personil (khususnya polisi fungsi pengendali massa). Upaya mempertahankan kondisi tersebut dapat dilakukan dengan cara menyelenggarakan latihan (pengendalian massa) secara berkala seperti yang telah dijalankan selama ini. Latihan akan sangat membantu personil dalam mempersiapkan diri sebelum menghadapi pengunjuk rasa, membantu personil dalam melatih kemampuan mengontrol emosi untuk tetap bersikap tenang dan tidak membalas perilaku pengunjuk rasa yang anarkis. Selalu mengadakan pembicaraan langsung kepada anggota dalmas di lapangan sebagai bentuk peduli dan dukungan pimpinan terhadap bawahan, sehingga dapat menekan rasa cemas dalam bertugas.