

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial rekan kerja dengan *burnout* pada anggota Sat Samapta Polres Bantul. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari rekan kerja, maka tingkat *burnout* yang dialami anggota cenderung menurun, dan sebaliknya. Dukungan sosial rekan kerja, baik dalam bentuk emosional, penghargaan, informasi, maupun instrumental, terbukti menjadi faktor protektif yang dapat membantu individu mengatasi tekanan kerja, mengurangi kelelahan emosional, depersonalisasi, serta meningkatkan pencapaian pribadi. Temuan ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan kerja yang suportif untuk menjaga kesejahteraan psikologis anggota kepolisian.

B. Saran

1. Saran untuk Samapta Polres Bantul

Mengacu pada hasil penelitian ini, disarankan agar anggota Sat Samapta membangun komunikasi yang sehat dan terbuka dengan rekan kerja. Komunikasi yang efektif akan memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan rasa saling percaya, serta menciptakan lingkungan kerja yang suportif secara emosional. Penting bagi anggota untuk menjalin kerja sama

tim yang erat melalui kebersamaan, humor, dan semangat gotong royong dalam menyelesaikan tugas. Hal ini dapat membantu mengurangi tekanan kerja yang berat, serta menciptakan rasa saling memiliki dan saling peduli di antara anggota. Selain itu, anggota diharapkan meningkatkan kepedulian terhadap sesama rekan kerja, misalnya dengan memberikan penguatan secara verbal, membantu ketika ada rekan yang kewalahan, serta berbagi strategi dalam menghadapi tantangan kerja. Dukungan emosional dan praktis seperti ini terbukti mampu menekan gejala *burnout*. Anggota juga disarankan mengikuti pelatihan-pelatihan yang berkaitan dengan manajemen stres, penguatan psikologis, atau teknik coping yang difasilitasi oleh instansi, guna memperkuat ketahanan mental dan menjaga kesehatan psikologis. Sehingga anggota dapat mengoptimalkan forum internal seperti briefing, diskusi kelompok, atau pertemuan informal sebagai wadah untuk berbagi cerita, keluhan, dan solusi, maka terbentuk kultur saling mendukung yang kuat dalam satuan.

2. Saran untuk penelitian selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan untuk melibatkan populasi dari satuan tugas kepolisian lainnya, seperti Reserse, Lalu Lintas, atau Brimob, agar dapat dibandingkan dinamika *burnout* di berbagai konteks kerja yang berbeda dalam institusi Polri. Selain itu, memperluas cakupan wilayah dan meningkatkan jumlah sampel juga penting agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih kuat dan representatif terhadap populasi anggota kepolisian secara umum.

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan intervensi berbasis hasil penelitian, seperti menyusun modul atau program pelatihan tentang penguatan dukungan sosial di lingkungan kerja, yang dapat diuji efektivitasnya dalam mengurangi *burnout* pada profesi dengan tekanan kerja tinggi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA