

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konflik peran ganda dengan *coping* stres pada PNS wanita di Rindam Jaya. Hubungan tersebut bersifat positif yang artinya semakin tinggi konflik peran ganda yang dimiliki oleh PNS wanita, maka akan semakin besar pula usaha *coping* yang dilakukan PNS wanita untuk menangani konflik peran ganda tersebut, dan sebaliknya semakin rendah konflik peran ganda yang dimiliki oleh PNS wanita, maka akan semakin sedikit pula usaha *coping* yang dilakukan PNS wanita untuk menangani konflik peran ganda tersebut.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian memaparkan bahwa konflik peran ganda memiliki hubungan positif dengan *coping* stres pada PNS wanita di Rindam Jaya. PNS wanita yang harus menjalankan beberapa peran sekaligus, yakni sebagai seorang isteri, seorang ibu, maupun seorang pekerja akan merasakan tekanan untuk menjalankan seluruh perannya dengan baik. Maka implikasi penelitian ini adalah usaha *coping* yang dilakukan oleh para PNS wanita akan membantu menangani konflik peran ganda yang dimiliki. Jika para PNS wanita mengetahui strategi *coping* yang tepat, maka hal tersebut dapat membantu untuk mengurangi konflik peran ganda, sehingga beban yang dimiliki akan sedikit berkurang. Hal tersebut memberikan dampak besar untuk menangani stres yang dimiliki PNS wanita, baik stres individu maupun stres kerja. Jika para PNS dapat mengatasi stres dengan baik, maka para PNS wanita akan

menjalankan tugas-tugas pekerjaannya dengan baik pula. Hal tersebut akan memberikan dampak positif bagi efektivitas organisasi.

Namun berdasarkan observasi penulis pada saat melakukan penelitian, masih banyak PNS wanita yang memiliki pengetahuan yang kurang akan *coping*, tidak sedikit dari PNS wanita yang bertanya pada penulis mengenai *coping* stres. Oleh karena itu, penulis merasa bahwa pengetahuan mengenai *coping* stres perlu diberikan kepada para PNS wanita, sehingga dapat berguna untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dimiliki oleh para PNS.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *problem-focused coping* merupakan strategi *coping* yang paling banyak dilakukan oleh PNS wanita di Rindam Jaya, di mana biasa dilakukan jika individu merasa memiliki sumber-sumber yang cukup dan juga memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya dalam menghadapi hambatan yang ada (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem-focused coping* melibatkan pengambilan langkah aktif untuk merubah situasi yang menyebabkan stres, seperti mencari informasi, mengubah perilaku, atau berusaha merubah lingkungan yang dapat menghasilkan penyelesaian masalah dan berkurangnya stres.

Emotion-focused coping terlihat sedikit kurang efektif, karena daripada berusaha merubah situasi yang menyebabkan stres secara aktif, individu lebih berfokus pada bagaimana mereka menerima atau mengartikan stres yang mereka rasakan. *Emotion-focused coping* membantu berdamai dengan stres yang dimiliki, namun tidak membantu kita untuk mencegah atau menyelesaikan masalah.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam menangani masalah konflik peran ganda yang banyak dialami oleh para wanita pekerja pada masa kini. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi kajian berbagai pihak dalam melakukan penelitian lainnya di masa yang akan datang.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Untuk pegawai

Diharapkan agar PNS wanita mencari lebih lanjut mengenai strategi *coping* sehingga dapat membantu mengatasi serta mengendalikan terjadinya konflik peran ganda yang dialaminya dan dapat menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga serta sebagai pegawai dengan baik dan seimbang.

b. Untuk organisasi

Diharapkan agar organisasi militer Rindam Jaya dapat mengetahui stres kerja yang dialami oleh pegawainya, khususnya pegawai wanita yang memiliki peran ganda, sehingga dapat menentukan kebijakan apa yang perlu dilakukan oleh organisasi untuk menanggulangi maupun mencegah terjadinya stres kerja, sehingga dapat meningkatkan efektivitas organisasi. Organisasi dapat pula memberikan pelatihan-pelatihan kepada PNS wanita, seperti pelatihan manajemen waktu agar PNS wanita dapat membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaan dengan baik.

c. Untuk penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian mengenai konflik peran ganda dan *coping* stres pada wanita-wanita pekerja yang semakin banyak dewasa ini dengan mengaitkan variabel psikologis lainnya sehingga dapat menambah wawasan dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.