

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Perawat rawat inap di RSUD 'X' Kota Bandung memiliki derajat stres kerja yang berbeda-beda dengan penyebaran yang merata yaitu derajat stres kerja tinggi, sedang dan rendah
2. Pada perawat dengan derajat stres kerja tinggi, akan memunculkan gejala-gejala stres kerja dengan derajat tinggi. Gejala fisiologis yang dimunculkan berupa gangguan pencernaan, gangguan jantung, pernafasan, sakit kepala, daya tahan tubuh, gangguan otot dan persendian serta keringat. Gejala psikologis yang muncul yakni mudah marah, kecemasan, kejenuhan, merasa depresi, kurangnya motivasi dan ketidakpuasan dalam bekerja. Sedangkan gejala perilaku yang muncul yakni menurunnya produktifitas, masalah absensi, gangguan makan dan tidur, menggerutu dan mengeluh.
3. Pada perawat dengan derajat stres sedang akan memunculkan gejala-gejala stres kerja cenderung dengan derajat sedang. Gejala fisiologis yang dimunculkan berupa gangguan pencernaan seperti *maag*, sakit kepala, gangguan otot dan persendian tubuh serta keringat. Gejala psikologis yang muncul yakni ketegangan, kecemasan, depresi dan gangguan konsentrasi.

Sedangkan gejala perilaku yang muncul yakni gangguan makan, mengeluh, gangguan cara bicara dan ketergantungan obat.

4. Lama kerja mempengaruhi derajat stres kerja perawat bagian rawat inap di RSUD 'X' Kota Bandung. Sebagian besar perawat dengan lama kerja 0-5 tahun cenderung memiliki derajat stres kerja tinggi. Sebagian besar perawat dengan lama kerja 6 – 18 tahun memiliki derajat stres kerja sedang sampai rendah.
5. Faktor organisasi dan faktor pribadi berpengaruh cukup besar pada perawat dengan derajat stres kerja tinggi.
6. Faktor pribadi berpengaruh cukup besar pada perawat dengan derajat stres kerja sedang.
7. Faktor lingkungan berpengaruh cukup besar pada perawat dengan derajat stres kerja rendah.
8. Perbedaan individual yaitu persepsi, keyakinan pada lokus kontrol, dan keyakinan diri mempengaruhi perbedaan derajat stres kerja perawat bagian rawat inap di RSUD 'X' Kota Bandung. Perawat yang memiliki Persepsi positif, kendali internal, keyakinan diri dan tidak menunjukkan sikap permusuhan memiliki derajat stres kerja sedang sampai derajat stres kerja rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk memperkaya ilmu Psikologi khususnya bidang Industri dan Organisasi, dapat dilakukan penelitian mengenai korelasi derajat stres kerja pada bidang pekerjaan yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan selain perawat seperti dokter, bidan, atau paramedis
2. Untuk peneliti lain yang berminat, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat stres kerja pada perawat rawat inap dengan menyertakan faktor-faktor pemicu stres dan perbedaan individu yang dapat mempengaruhi derajat stres kerja.

5.2.2 Guna Laksana

1. Bagi pihak rumah sakit apabila memungkinkan disarankan untuk menambah jumlah sumber daya perawat rawat inap dan memperhatikan fasilitas-fasilitas yang berhubungan dengan pekerjaan perawat dalam rangka menurunkan stresor pada perawat.
2. Bagi pihak rumah sakit disarankan untuk membantu proses adaptasi pada perawat dengan lama kerja 0 sampai 5 tahun dengan memberikan program orientasi, pelatihan kerja dalam memahami budaya organisasi untuk mengurangi resiko stres yang tinggi.
3. Bagi pihak rumah sakit disarankan untuk menyelenggarakan serta memfasilitasi konseling dan pelatihan manajemen stres bagi perawat yang memiliki derajat stres kerja tinggi dan memiliki masalah pribadi.

4. Bagi perawat yang memiliki derajat stres kerja tinggi disarankan untuk melakukan kegiatan yang dapat menurunkan derajat stres kerjanya, seperti melakukan relaksasi seperti duduk santai sejenak sebelum dan setelah kerja sambil menarik nafas pelan-pelan lalu mengeluarkannya.