

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 RS 'X' Kota Bandung memiliki derajat stres kerja yang bervariasi dari tinggi, sedang, hingga rendah
2. Faktor lama bekerja juga berkontribusi ke dalam derajat stres kerja perawat bagian rawat inap di RS 'X' Kota Bandung. Sebagian besar perawat dengan lama kerja 0-5 tahun cenderung memiliki derajat stres kerja tinggi. Selain itu, perawat dengan status marital menikah juga cenderung memiliki derajat stres kerja yang tinggi.
3. Dari empat perbedaan individual yang ada, tipe kepribadian A yang paling berkontribusi ke dalam perbedaan derajat stres kerja perawat bagian rawat inap di RS 'X' Kota Bandung. Perawat yang memiliki tipe kepribadian A cenderung memiliki derajat stres kerja tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Untuk peneliti lain yang berminat, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat stres kerja pada perawat rawat inap dengan

menyertakan faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja seperti lama bekerja.

2. Untuk peneliti lain yang berminat, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai derajat stres kerja dan kaitannya dengan macam-macam tipe kepribadian.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pihak rumah sakit bagian keperawatan 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.
2. Bagi pihak manajemen rumah sakit disarankan untuk menyelenggarakan serta memfasilitasi konseling dan pelatihan manajemen stres bagi perawat yang memiliki derajat stres kerja tinggi dan memiliki masalah pribadi, terutama pada perawat dengan status marital menikah dan perawat dengan tipe kepribadian tertentu. Perawat harus mengenali terlebih dahulu kepribadian masing-masing
3. Bagi perawat disarankan untuk melakukan kegiatan yang dapat menurunkan derajat stres, seperti melakukan relaksasi sebelum bekerja. Relaksasi ini dapat berupa latihan pernafasan atau relaksasi wajah yang dapat dilakukan secara rutin.