

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, berikut adalah kesimpulan dari penelitian mengenai hubungan resiliensi dengan stres kerja pada perawat pelaksana di Ruang Anggrek dan Kenanga RSUD Umar Wirahadikusumah Sumedang:

1. Resiliensi perawat pelaksana secara umum tergolong tinggi, dengan skor 28,6% berada pada kategori sangat tinggi dan skor 26,2% pada kategori tinggi. Meski begitu, masih terdapat 21,4% perawat yang memiliki resiliensi rendah dan 23,8% sangat rendah.
2. Tingkat stres kerja sebagian besar berada pada kategori sedang (69,0%), diikuti oleh stres tinggi (16,7%) dan rendah (14,3%). Ini menunjukkan bahwa tekanan kerja cukup dirasakan oleh sebagian besar perawat, meski belum tergolong berat secara keseluruhan.
3. Hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan Terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan stres kerja, dengan nilai $\rho = 0,406$ dan $p = 0,008$. Artinya, semakin tinggi resiliensi, semakin besar pula kecenderungan mengalami stres kerja, meskipun hubungan ini berada dalam kategori sedang.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan disesuaikan dengan manfaat penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Tenaga Keperawatan (Perawat Pelaksana)

Perawat diharapkan dapat mengembangkan kemampuan resiliensi melalui pelatihan manajemen stres, saat merasa stres istirahat sejenak, curhat ke teman dekat, olahraga ringan, *healing* dan sebagainya lalu perkuat dukungan sosial dengan sering mengobrol dan saling mendukung dengan rekan kerja, ikut kegiatan bersama rekan, atau menjaga komunikasi baik dengan keluarga supaya ada tempat berbagi ketika menghadapi masalah.

2. Bagi Rumah Sakit

Manajemen rumah sakit disarankan menyusun program peningkatan kesejahteraan psikologis bagi perawat, seperti pelatihan resiliensi dan monitoring beban kerja. Mengingat keterbatasan penelitian pada satu lokasi, program ini sebaiknya juga diuji dan diterapkan di berbagai unit pelayanan.

3. Bagi Pasien

Perawat yang memiliki resiliensi baik dan stres kerja terkelola akan memberi pelayanan lebih optimal. Pasien diharapkan mendukung terciptanya interaksi positif, terutama di ruang rawat inap tempat penelitian dilakukan, serta di unit lain jika program serupa diterapkan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Disarankan menambahkan variabel lain seperti beban kerja, kepuasan kerja, atau dukungan organisasi. Mengingat metode kuantitatif memiliki keterbatasan dalam menggali pengalaman mendalam, penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel lebih luas, mencakup berbagai rumah sakit dan unit pelayanan.