

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap perawat di rumah sakit seluruh Indonesia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Problem focused coping* dan Stres Kerja. Temuan ini sejalan dengan teori Folkman & Lazarus (1984), yang menyatakan bahwa *Problem focused coping* merupakan strategi yang fokus pada penyelesaian masalah, termasuk dalam hal ini adalah aktif menghadapi masalah, perencanaan, penekanan terhadap aktivitas yang bersaing, penahanan diri, dan pencarian dukungan sosial. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perawat yang menerapkan *Problem focused coping* mampu mengubah stressor yang dapat dikendalikan secara positif dengan mempelajari keterampilan baru dan mengatasi stressor secara langsung.

Selain itu, temuan klasifikasi *Problem focused coping* dan Stres Kerja menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berada pada kategori sedang untuk kedua variabel tersebut. Meskipun demikian, adanya hubungan linear yang signifikan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Problem focused coping*, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami perawat.

Hal ini memberikan implikasi bahwa penerapan strategi  *coping* yang fokus pada penyelesaian masalah dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang menimbulkan stres. Dengan demikian, penting bagi organisasi kesehatan untuk memberikan dukungan dan fasilitas yang memungkinkan perawat mengembangkan dan

mengimplementasikan strategi *Problem focused coping* guna meningkatkan kesejahteraan dan kualitas kerja mereka.

Meskipun temuan ini memberikan wawasan yang berharga, perlu diingat bahwa stres kerja perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan kerja, motivasi, dan faktor individu. Oleh karena itu, strategi coping yang efektif tidak hanya terbatas pada *Problem focused coping*, tetapi juga dapat melibatkan strategi coping emosional atau pencarian dukungan sosial. Penelitian sebelumnya yang dikutip juga menyoroti bahwa faktor-faktor eksternal, seperti beban kerja dan lingkungan kerja, turut berkontribusi pada tingkat stres kerja perawat.

Untuk mengoptimalkan kesejahteraan perawat, perlu diterapkan pendekatan holistik yang mencakup manajemen stres di tingkat organisasi, pelatihan keterampilan coping, dan perhatian terhadap faktor-faktor individu. Selain itu, pendekatan preventif juga dapat memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres kerja, seperti pengaturan beban kerja yang seimbang dan peningkatan komunikasi antara perawat dan manajemen. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang lebih komprehensif guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas perawat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit seluruh Indonesia.

## **B. Saran**

### **1. Pengembangan Program Pelatihan Coping Skills:**

Dalam rangka meningkatkan kesejahteraan perawat, disarankan

untuk mengembangkan program pelatihan coping skills yang holistik. Program ini dapat melibatkan pemberian pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai strategi coping berbasis masalah dan emosional. Selain itu, program ini dapat dirancang khusus untuk mengatasi stres kerja yang spesifik dalam konteks pekerjaan perawat di rumah sakit, seperti manajemen waktu, komunikasi efektif, dan penanganan konflik.

## 2. Implementasi Kebijakan Organisasi yang Mendukung Kesejahteraan:

Organisasi kesehatan perlu mempertimbangkan implementasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan perawat. Ini dapat mencakup regulasi beban kerja yang masuk akal, peningkatan sumber daya yang memadai, dan peningkatan komunikasi antara perawat dan manajemen. Dukungan organisasi yang kuat dapat membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan mendukung perawat dalam mengatasi stres kerja.

## 3. Penelitian Lanjutan dan Pengembangan Intervensi Khusus:

Disarankan untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut guna mendalami faktor-faktor yang lebih spesifik yang dapat memengaruhi stres kerja perawat. Selanjutnya, berdasarkan temuan tersebut, dapat dikembangkan intervensi yang lebih terfokus dan efektif. Penelitian ini juga dapat melibatkan evaluasi dampak dari implementasi program-program intervensi yang telah direncanakan, sehingga hasilnya dapat memberikan panduan lebih lanjut bagi pemangku kebijakan di rumah sakit dalam meningkatkan kesejahteraan perawat.