

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dan tingkat *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Dr. Sardjito Yogyakarta. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh perawat, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Sebaliknya, perawat yang memiliki kepribadian *hardiness* yang rendah cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, di mana kepribadian *hardiness* menjadi faktor protektif terhadap stres kerja yang bisa mengarah pada *burnout*. Dengan demikian, pengembangan kepribadian *hardiness* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang efektif untuk menurunkan tingkat *burnout* pada perawat. Analisis lebih lanjut juga mengindikasikan bahwa sebagian besar perawat yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat *burnout* yang tinggi, sementara kepribadian *hardiness* mereka cenderung berada pada kategori tinggi. Hal ini menambah bukti bahwa *hardiness* berperan sebagai buffer atau pelindung dalam konteks pekerjaan yang penuh tekanan seperti di rumah sakit.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya:

1. Untuk Pihak Rumah Sakit

Pihak rumah sakit diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis perawat dengan mengadakan program pelatihan atau workshop yang berfokus pada pengembangan kepribadian hardiness. Selain itu, rumah sakit juga disarankan menyediakan fasilitas konseling atau layanan pendampingan psikologis agar perawat dapat mengelola stres kerja dengan lebih baik. Peninjauan ulang terhadap sistem penjadwalan dan pembagian beban kerja juga penting dilakukan guna meminimalisir risiko burnout. Untuk Perawat

2. Saran Untuk Perawat

Perawat diharapkan dapat secara aktif meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres dan mengembangkan kepribadian hardiness melalui pelatihan, seminar, atau kegiatan pengembangan diri. Perawat juga disarankan untuk saling mendukung dan membangun komunikasi yang baik dengan rekan kerja, agar tercipta lingkungan kerja yang lebih positif dan mampu mengurangi risiko burnout.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap burnout, seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, atau beban kerja. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan rumah sakit yang berbeda agar hasil penelitian menjadi lebih generalizable. Peneliti juga dapat menggunakan metode penelitian kualitatif

untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman perawat terkait hardiness dan burnout.