

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara *burnout* dan resiliensi pada perawat. Semakin tinggi *burnout* yang dirasakan perawat, semakin rendah resiliensi yang dimiliki perawat, sebaliknya semakin rendah *burnout* yang dirasakan perawat, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki perawat. Kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat memiliki *burnout* rendah dan resiliensi sedang-tinggi.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, perawat diharapkan dapat menjaga dan menguatkan resiliensi supaya tetap mampu menghadapi tuntutan kerja dan mencegah munculnya *burnout*. Meskipun mayoritas perawat berada pada tingkat *burnout* rendah dan resiliensi sedang-tinggi, kemampuan mengelola stres dan memanfaatkan dukungan di lingkungan kerja tetap perlu dipertahankan. Seperti diketahui, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi meliputi faktor individu (internal) dan faktor lingkungan kerja (eksternal). Resiliensi memang bukan tanggung jawab pribadi semata namun juga menjadi tanggung jawab organisasi untuk menciptakan kondisi kerja yang kondusif. Namun demikian, individu tetap

memiliki peran penting untuk mampu bertahan, beradaptasi dan berkembang dalam situasi penuh tekanan dengan menumbuhkan optimisme, *self esteem*, *self-efficacy*, koping adaptif, dan *mindfulness*.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan analisis perbandingan berdasar jenis fasilitas pelayanan kesehatan, seperti rumah sakit dan puskesmas, serta karakteristik responden seperti masa kerja dan usia perawat, sehingga dapat diketahui apakah terdapat perbedaan tingkat *burnout* dan resiliensi berdasarkan karakteristik masing-masing setting. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya bersifat umum, tetapi juga lebih spesifik dan kontekstual sesuai dengan lingkungan kerja responden.

Selain itu, penelitian berikutnya disarankan untuk menambah jumlah responden agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Cakupan penelitian juga dapat diperluas tidak hanya pada perawat, tetapi juga melibatkan tenaga kesehatan lainnya, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika *burnout* dan resiliensi dalam konteks pelayanan kesehatan secara umum.

Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain, seperti variabel mediator atau moderator, guna menjelaskan mekanisme hubungan antara *burnout* dan resiliensi secara lebih mendalam. Hal ini berdasar pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *burnout* dan resiliensi, tetapi kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori sangat lemah, sehingga diduga terdapat faktor lain yang berperan

dalam memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut. Saran lain yang diberikan adalah, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam serta pemilihan teknik analisis yang berbeda, seperti uji korelasi Pearson (apabila asumsi normalitas terpenuhi), untuk memperkaya hasil analisis dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antar variabel.