

BAB VI

PENUTUP

VI. 1 Kesimpulan

Teknik afirmasi untuk mengatasi stress kerja dapat menjadi pedoman yang memberikan arahan agar stres kerja dapat diatasi dengan tepat dan efektif sehingga terciptanya kinerja yang optimal. Teknik afirmasi dapat dilakukan oleh perawat apabila terjadi stres kerja di rumah sakit sehingga buku saku ini dapat direkomendasikan sebagai sumber bacaan agar terciptanya manajemen stres kerja yang baik dalam menghadapi tantangan kerja yang ada di rumah sakit dan dapat meningkatkan kualitas mutu pelayanan kesehatan di rumah sakit.

VI. 2 Saran

a. Rumah sakit

Teknik afirmasi sangat direkomendasikan bagi para tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mengatasi stres kerja yang terjadi di rumah sakit sehingga perawat bisa memajemen stres kerja tersebut dengan tepat dan efektif. Buku saku ini juga dapat disimpan dan diletakkan di berbagai ruangan atau katalog depan di rumah sakit sehingga siapapun orang bisa membaca buku tersebut.

b. Universitas

Buku Saku ini dapat menjadi referensi bacaan bagi para mahasiswa sehingga bisa diupload di web perpustakaan atau dicetak dan diperbanyak di perpustakaan kampus.

c. Pembaca dan peneliti selanjutnya

Pembaca dapat membaca buku ini sesuai urutan per pokok bahasan sehingga dapat memahami isinya secara menyeluruh dan bagi peneliti selanjutnya dapat mencari referensi yang lebih banyak dan terupdate mengenai manajemen stres kerja agar terciptanya sumber bacaan yang berkualitas untuk diterapkan dalam mengatasi stres kerja.