

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Jika melihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada 61 perawat di ruangan ICU RSUP Persahabatan didapatkan jika:

- a. Distribusi frekuensi karakteristik responden didominasi dengan usia antara 25 sampai 35 tahun (47,5%), kemudian mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 47 perawat (77%), dan rata-rata perawat sebanyak 42 perawat (68,9%) memiliki status pernikahan menikah.
- b. Distribusi frekuensi faktor pekerjaan responden terhadap variabel masa kerja terdapat mayoritas sebanyak 45 perawat (73,8%) memiliki masa kerja yang lama yaitu lebih dari 3 tahun
- c. Mayoritas perawat mempunyai *work life balance* yang rendah yaitu dengan jumlah 34 perawat (55,7%) dan kebanyakan 41 perawat (67,2%) berada pada tingkat stres kerja sedang.
- d. Terdapat keterkaitan antara variabel faktor individu seperti usia, jenis kelamin, serta status pernikahan dengan stres kerja.
- e. Terdapat keterkaitan antara variabel faktor pekerjaan seperti masa kerja dengan stres kerja.
- f. Terdapatnya hubungan antara variabel *work life balance* dengan stres kerja.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi RSUP Persahabatan**

- a. Instansi dapat memfasilitasi keseimbangan kehidupan kerja para perawatnya dengan mengadakan gathering bersama perawat dan keluarganya (*family gathering*).
- b. Memberikan *achievement* kepada perawat yang sudah memiliki masa kerja yang lama sehingga perawat merasa diapresiasi oleh rumah sakit.
- c. Memberikan pencegahan terhadap stres kerja yang dapat dijumpai nantinya oleh para perawat dengan melakukan pelatihan dan penyuluhan terkait stres kerja seperti cara mencegah dan dampak yang dapat terjadi jika hal tersebut dibiarkan.

### **V.2.2 Bagi Perawat ICU RSUP Persahabatan**

- a. Menciptakan suasana yang bersahabat antar rekan kerja dengan melakukan rekreasi atau *refreshing* bersama untuk menghindari terjadinya perselisihan di tempat kerja.
- b. Menentukan prioritas pekerjaan, dengan menentukan hal apa yang sebaiknya dilakukan terlebih dahulu agar pekerjaan yang ada di tempat kerja dan diluar pekerjaan tidak tumpang tindih.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Melaksanakan ulang suatu penelitian dengan menambah variabel yang mungkin berkaitan dengan stres kerja seperti beban kerja, shift kerja, hubungan pada pekerjaan, dan lain sebagainya.