

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Gambaran karakteristik sebanyak 139 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat di ruang rawat inap RSUD Tarakan Jakarta berusia ≤ 35 tahun yaitu sebanyak 59%, berjenis kelamin perempuan sebesar 76.3%, memiliki status pernikahan menikah sebanyak 71.9%, serta sebagian besar memiliki tingkat pendidikan S1/Ners yaitu 54.7%, dan 61.2% perawat memiliki lama kerja lebih dari 5 tahun. Gambaran Hasil analisis strategi regulasi emosi menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berada pada kategori kurang yaitu 56.8%, sedangkan 43.2% berada pada kategori baik. Tingkat kelelahan kerja perawat juga terdapat dalam dua kategori dengan jumlah yang hampir seimbang, yaitu 49.6% pada kategori rendah dan 50.4% pada kategori tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan lama kerja dengan kelelahan kerja. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara strategi regulasi emosi dengan kelelahan kerja dengan nilai *p value* < 0.013 . Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kelelahan kerja. Regulasi emosi yang dimiliki perawat, baik dalam kategori baik maupun kurang, akan memengaruhi bagaimana mereka menghadapi tekanan kerja dan berdampak pada tingkat kelelahan kerja

V.2 Saran

a. Bagi Rumah Sakit

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi rumah sakit untuk lebih memperhatikan bagaimana kondisi emosional dan kelelahan kerja perawat dalam pelaksanaan pelayanan keperawatan. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukan bahwa kemampuan regulasi emosi perawat masih kurang optimal dan

kelelahan kerja masih banyak dialami dalam praktik sehari-hari, diharapkan pihak manajemen keperawatan dan kepala ruangan dapat meningkatkan dukungan terhadap perawat melalui pembinaan yang memadai, penguatan lingkungan kerja yang kondusif, serta upaya yang membantu perawat dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan risiko kelelahan kerja dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan sesuai standar yang berlaku di rumah sakit

b. Bagi Profesi Perawat

Bagi Profesi perawat diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kemampuan mengelola emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dan kelelahan kerja. Regulasi emosi yang baik akan membantu perawat dalam mempertahankan kestabilan psikologis, menjaga kualitas komunikasi dengan pasien dan rekan kerja, serta meminimalkan munculnya kelelahan kerja yang dapat berdampak pada mutu pelayanan. Kemampuan regulasi emosi perawat dapat ditingkatkan melalui pembinaan, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan pendukung seperti *family gathering* yang bertujuan untuk memperkuat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis perawat

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan maupun pembandingan bagi penelitian selanjutnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat meningkatkan dan mengembangkan penelitian dengan memperbaiki keterbatasan yang ada. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan analisis yang lebih komprehensif yaitu *structural equation modeling* (SEM) agar dapat menganalisis hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel secara simultan, sehingga pengembangan manajemen keperawatan dapat terus berlanjut melalui pemodelan yang lebih mendalam dan berkelanjutan berdasarkan hasil-hasil penelitian yang diperoleh.