

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Panti Nugroho, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Mayoritas perawat rawat inap mengalami beban kerja rendah, dengan persebaran data yang relatif homogen (70,6% kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa sistem kerja, pembagian tugas, dan juga rasio pasien di rumah sakit telah tertata secara efisien dan tidak menimbulkan beban berlebih secara umum.
- 5.1.2 Sebagian besar perawat mengalami stres kerja dalam kategori sedang (70,6%), meskipun beban kerja mayoritas tergolong rendah. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa stres kerja tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah atau beratnya pekerjaan, tetapi juga oleh faktor emosional, psikologis, dan juga relasional di tempat kerja.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman antara beban kerja dan stres kerja pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Panti Nugroho, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,096 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja. Dengan demikian, **hipotesis nol** (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang berarti secara statistik beban kerja tidak berhubungan dengan tingkat stres kerja pada responden dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Rumah Sakit

Perlu dilakukan pemantauan rutin terhadap beban kerja dan stres kerja, tidak hanya berdasarkan jumlah pasien, tetapi juga memperhatikan beban emosional dan administratif yang dirasakan perawat. Budaya kerja yang berbasis *caring*, seperti dukungan dari atasan, komunikasi empatik, dan juga penghargaan terhadap kerja tim, perlu dikembangkan untuk menurunkan risiko stres kerja.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan menyadari keterbatasan kemampuan adaptif mereka dan secara aktif memanfaatkan mekanisme koping yang positif. Perawat juga didorong untuk mengembangkan dukungan sosial dan komunikasi yang terbuka dengan tim kerja mereka untuk memastikan adaptasi interpersonal yang sehat.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian dilakukan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan di ruang perawatan atau rumah sakit yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih bermakna dan dapat digeneralisasi. Penggunaan instrumen penelitian yang secara eksplisit mengukur aspek adaptasi (berdasarkan teori Roy) dan *caring* (berdasarkan teori Watson) akan semakin memperkuat hubungan antara teori dan data.