

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada Maret-April 2014 dengan jumlah responden 105 di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang berpengaruh pada tingkat stres kerja adalah jenis kelamin dan beban kerja tetapi antara jenis kelamin dan beban kerja yang lebih berpengaruh pada tingkat stres kerja adalah beban kerja.

#### B. Saran

Mengacu pada kesimpulan penelitian ini, maka peneliti menyampaikan beberapa saran pada pihak yang terkait pada penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Bagi instansi
  - a. Lebih memperhatikan jam kerja, lama kerja, dan *shift* kerja perawat sehingga tidak terjadi beban kerja yang berlebih yang dapat menimbulkan stres kerja pada perawat.
  - b. Melakukan penelitian kembali yang lebih objektif sesuai dengan kompetensi perawat.

2. Bagi perawat

Melakukan aktivitas untuk mengurangi stres seperti olah raga, teknik relaksasi, *refreshing* pribadi untuk mengurangi stres sesuai dengan kondisi perawat.

3. Bagi peneliti

- a. Perlu dilakukan penelitian faktor-faktor yang berpengaruh pada tingkat stres kerja perawat dengan kuesioner terbuka dengan penelitian kualitatif.
- b. Dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi mengapa beban kerja yang berpengaruh pada tingkat stres kerja perawat.