

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

6.1.1 Sebagian besar responden penelitian berusia 21-35 tahun yang merupakan kategori usia dewasa awal, yaitu sebesar 62,7%, berjenis kelamin perempuan sebesar 77,1%, memiliki pendidikan D3 Keperawatan, sebesar 66,1%, memiliki status belum menikah sebesar 53,4%, dan memiliki masa kerja 1-5 tahun sebesar 39,0%.

6.1.2 Sebagian besar responden penelitian memiliki *Quality of Nursing Work Life* (QNWL) *pre test* dalam kriteria “Cukup”, baik kelompok intervensi yaitu sebesar 62,8% maupun kelompok kontrol yaitu sebesar 87,5%. Sementara hasil *post test* kelompok intervensi sebagian besar memiliki QNWL dalam kriteria “Baik” yaitu sebesar 92,6%, dan pada kelompok kontrol memiliki QNWL dalam kriteria “Cukup” yaitu sebesar 87,5%.

6.1.3 Tidak ada perbedaan hubungan umur perawat dengan nilai  $p=0,946$ , jenis kelamin dengan nilai  $p=0,303$ , pendidikan dengan nilai  $p=0,524$ , status pernikahan dengan nilai  $p=0,265$ , masa kerja dengan nilai  $p=0,474$  saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X. Namun ada perbedaan pengaruh *self hypnosis* saat pre dan post intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol terhadap

*quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X, dengan nilai  $p = 0,000$ . Dapat diartikan bahwa *self hypnosis* berhubungan langsung dengan *quality of nursing work life* perawat post pandemi covid-19 di RS X.

6.1.4 Tidak ada pengaruh secara parsial antara karakteristik perawat saat pre dan post intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemi Covid-19 di RS X, dengan nilai  $p > 0,05$ . Namun ada pengaruh secara parsial antara *self hypnosis* terhadap *quality of nursing work life* perawat post pandemic Covid-19 di RS X. Sementara ada pengaruh simultan pada karakteristik subjek terutama variable umur sebesar  $p = 0,000$  sehingga dapat diartikan bahwa variable umur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara simultan terhadap *quality of nursing work life*.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Bidang Keperawatan**

Rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan untuk melakukan kegiatan edukasi *self hypnosis* maupun program konsultasi bagi para perawat tentang manajemen stress dalam menghadapi situasi pandemi Covid-19, sehingga psikologi perawat tetap terjaga dan mampu meningkatkan mutu layanan dan kinerja bidang keperawatan sehingga dapat dijalankan dengan lebih baik. Bidang keperawatan dapat bekerjasama dengan unit Diklat Rumah Sakit untuk menyusun dan mengembangkan program edukasi dan konseling bagi tenaga

keperawatan yang terdampak situasi pandemi Covid-19 yang penuh dengan ketidakpastian.

#### 6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan sistem pembelajaran melalui program pelatihan dan modul tentang manajemen stress (*self hypnosis*) dan *quality of nursing work life* sebagai sumber data dan informasi yang dapat meningkatkan sistem pembelajaran maupun panduan teknis yang dapat digunakan secara nyata di lapangan. Penelitian ini dapat digunakan dalam program pembelajaran mata kuliah manajemen keperawatan dan keperawatan jiwa bagi mahasiswa dengan topik manajemen stress dan self hypnosis diintegrasikan dengan *quality of nursing work life*.

#### 6.2.3 Bagi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan manajemen stress yang baik berupa *self hypnosis* dalam mengelola stress kerja yang dialaminya sehingga mencegah terjadinya *burnout* ataupun *turnover intention* yang berdampak terhadap kualitas kehidupan kerja perawat terutama dalam menghadapi situasi yang penuh dengan ketidakpastian. Perawat dapat mempertahankan produktifitas kerja dan kehidupan pribadinya dengan memahami dan meningkatkan *quality of nursing work life* yang lebih baik agar mendukung citra profesi dan tuntutan organisasi.

#### 6.2.4 Bagi Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan menambah pengetahuan yang berdasarkan *evidence based practice*

dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait *self hypnosis* pada manajemen stress dan *quality of nursing work life*, sehingga dapat bersumbangsih terhadap peningkatan citra profesi dan mengembangkan ilmu keperawatan di masa mendatang. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait dengan topik pengaruh tingkat kecemasan perawat terhadap peningkatan *quality of nursing work life*.