

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan usia median 35 tahun (rentang 25-55 tahun), serta memiliki lama bekerja dengan median 9 tahun (rentang 2-33 tahun). Sebagian besar responden berpendidikan D3 Keperawatan. Tingkat efikasi diri perawat sebagian besar berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa perawat cukup yakin terhadap kemampuan profesionalnya, meskipun masih terdapat aspek yang perlu ditingkatkan seperti kemampuan menghadapi keterbatasan di tempat kerja dan keberanian moral. Tingkat stres kerja perawat mayoritas berada pada kategori stres ringan dan tanpa adanya perawat yang mengalami stres kerja berat. Subskala stres kerja tertinggi yaitu beban kerja dan subskala stres kerja terendah adalah diskriminasi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan korelasi negatif antara efikasi diri dan stres kerja, yang berarti semakin tinggi efikasi diri perawat maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

### B. Saran

#### 1. Bagi Keilmuan

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan teori efikasi diri dalam konteks keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja perawat. Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam pengembangan teori maupun intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan efikasi diri sebagai strategi penting dalam manajemen stres kerja, terutama di lingkungan onkologi.

#### 2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Perawat

Perawat disarankan untuk terus meningkatkan efikasi diri dan kemampuan manajemen stres melalui pelatihan, seminar, sosialisasi, serta kegiatan pengembangan kompetensi profesional lainnya. Upaya peningkatan efikasi diri, terutama pada aspek keberanian moral dan

kemampuan menghadapi keterbatasan di tempat kerja, diharapkan dapat membantu perawat dalam mengelola stres kerja secara lebih efektif serta mempertahankan kualitas pelayanan. Selain itu, perawat juga disarankan untuk menerapkan strategi coping, seperti teknik relaksasi dan manajemen stres.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan keperawatan Universitas Jenderal Soedirman diharapkan dapat mengintegrasikan materi terkait peningkatan efikasi diri, manajemen stres, serta penguatan keberanian moral ke dalam kurikulum keperawatan untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tekanan kerja di pelayanan klinis. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran tambahan terkait topik efikasi diri dan stres kerja perawat.

### **4. Bagi Rumah Sakit**

Rumah sakit diharapkan menyediakan program pengembangan profesional yang berkelanjutan, meliputi pelatihan manajemen stres, supervisi klinis, serta penguatan dukungan psikososial bagi perawat. Peningkatan ketersediaan sumber daya, optimalisasi beban kerja, serta evaluasi berkala terhadap faktor-faktor pemicu stres kerja perlu dilakukan guna mewujudkan lingkungan kerja yang kondusif, aman, dan mendukung kinerja perawat onkologi.

### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mencakup variasi unit pelayanan yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi stres kerja perawat, seperti kecerdasan emosional, dukungan sosial, beban kerja, karakteristik individu, serta budaya organisasi.