

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan, untuk persentase penerapan *rational emotive behavior therapy* yang diberikan kepada perawat termasuk kedalam kategori sedang sebesar 70% atau sangat berpengaruh, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan *rational emotive behavior therapy* yang diterapkan kepada responden bisa menurunkan tingkat stres kerja pada perawat.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan, kondisi stres kerja sebelum diberikan penerapan termasuk kedalam kategori sedang dengan jumlah responden terbanyak

yaitu berjumlah 22 orang atau sekitar 73.3% dari 30 responden. Sedangkan kategori tinggi, nilai persentase sebesar 16.7% dengan jumlah 5 orang, dan kategori rendah memiliki nilai persentase sebesar 10% dengan jumlah 3 orang. Namun, setelah diberikannya penerapan tingkat stres kerja berubah menjadi kategori tinggi 0%, kategori sedang 43.3% dengan jumlah 13 orang, dan kategori rendah 56.7% dengan jumlah 17 orang.

3. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang kuat, sekitar 65.8% dari pengaruh *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan tingkat stres kerja dengan menggunakan teknik kognitif. Serta hasil *pre test* dan *posttest* tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres kerja dengan cara merubah pemikirannya yang irasional menjadi lebih rasional. Apabila variabel REBT dinaikkan sebesar 1 satuan, maka akan berpengaruh meningkatkan stres kerja sebesar 0.612 satuan.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berkenaan dengan penelitian mengenai stres kerja di Puskesmas Banjar Agung Kota Serang adalah:

1. Bagi pihak manajemen Puskesmas Banjar Agung: sebaiknya memperhatikan aspek-aspek yang dapat mengakibatkan stres kerja. Hal tersebut penting karena beban kerja yang terlalu banyak maupun sedikit dapat meningkatkan stres kerja untuk tenaga kesehatan di Puskesmas Banjar Agung. Serta jangan terlalu diburu-buru para tenaga kerja untuk menyelesaikan pekerjaannya.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap stres kerja. Peneliti selanjutnya dapat mengambil jumlah sampel yang lebih besar dari pada sampel yang ada dalam penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya akan lebih valid.