

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi *coping stress* pada pengasuh di Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pengasuh di Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang menggunakan berbagai cara untuk menghadapi stres selama bekerja. Cara yang paling sering dilakukan adalah menenangkan diri secara emosional, misalnya dengan menangis ketika merasa kewalahan, bercanda atau berbagi cerita dengan rekan kerja dan lansia, menyendiri sementara waktu untuk meredakan emosi, menerima keadaan yang tidak bisa diubah, serta mencari ketenangan melalui doa, sholawat, dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Selain itu, pengasuh juga melakukan tindakan-tindakan nyata untuk membantu penyelesaian tugas ketika merasa terbebani, seperti mengatur kembali pembagian tugas, mengubah cara kerja agar lebih ringan, serta meminta bantuan dari rekan kerja atau pengelola jika ada pekerjaan yang tidak mampu ditangani sendiri.
2. Cara pengasuh dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pribadi seperti usia, pengalaman bekerja, serta kondisi fisik memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola tekanan kerja. Kepribadian juga berperan, misalnya pengasuh yang lebih pendiam cenderung menarik diri saat tertekan, sedangkan yang terbuka lebih banyak bercerita kepada orang lain. Faktor lingkungan kerja dan dukungan sosial turut menentukan pilihan cara menghadapi stres. Kehadiran rekan kerja yang saling membantu, dukungan keluarga, serta suasana kerja yang kondusif dapat membuat pengasuh lebih kuat menghadapi stres. Selain itu, nilai spiritual dan keyakinan bahwa merawat lansia merupakan bentuk ibadah memberikan kekuatan mental dan menjadi sumber ketenangan bagi pengasuh dalam menjalankan tugas sehari-hari.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan kesejahteraan pengasuh dan kualitas layanan di Panti Jompo Wisma Berkah Pandeglang:

### 1. Bagi Pengelola Panti Jompo (Dinas Sosial Kabupaten Pandeglang)

Penting untuk mengadakan pelatihan manajemen stres secara berkala, di mana workshop ini dapat dipandu oleh psikolog atau konselor profesional untuk memberikan teknik *coping* yang sehat bagi para pengasuh. Selain itu, menciptakan sistem apresiasi yang formal, baik berupa insentif finansial maupun non-finansial seperti piagam penghargaan, dapat meningkatkan motivasi dan rasa dihargai di antara pengasuh. Memfasilitasi forum diskusi rutin, misalnya sebulan sekali, juga sangat bermanfaat sebagai wadah bagi pengasuh untuk berbagi keluh kesah, mendiskusikan tantangan kerja, dan mencari solusi bersama secara konstruktif. Terakhir, memperjelas standar operasional prosedur (SOP) kerja yang mencakup pembagian tugas, jam kerja, dan mencari solusi bersama secara konstruktif. Terakhir, memperjelas standar operasional prosedur (SOP) kerja yang mencakup pembagian tugas, jam kerja, dan penanganan situasi darurat akan membantu mengurangi ambiguitas dan potensi konflik di lingkungan kerja.

### 2. Bagi para pengasuh panti jompo

Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), mengenali tanda-tanda stres pada diri sendiri dan secara aktif mencoba berbagai strategi *coping* yang positif, seperti teknik relaksasi pernapasan atau meluangkan waktu untuk hobi. Selain itu, memperkuat komunikasi tim dengan menjaga komunikasi yang terbuka dan suportif antar rekan kerja akan membantu membangun lingkungan kerja yang solid dan saling membantu. Para pengasuh juga perlu proaktif dalam mencari informasi tambahan mengenai cara merawat lansia dan mengelola stres melalui berbagai sumber, seperti internet atau bertanya kepada tenaga kesehatan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian lanjutan sangat dianjurkan untuk mengukur secara statistik hubungan antara beban kerja, dukungan sosial, dan tingkat stres pada pengasuh di berbagai panti jompo. Selain itu, penting untuk meneliti efektivitas intervensi dengan

merancang dan meneliti program intervensi, seperti pelatihan mindfulness atau konseling kelompok, dalam menurunkan tingkat stres kerja pada pengasuh lansia. Terakhir, memperluas konteks penelitian dengan melakukan penelitian serupa di panti jompo yang memiliki karakteristik berbeda, seperti panti swasta atau panti dengan jumlah lansia yang lebih besar, akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai isu ini.