

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0.710 dan pada peluang galat (p) = 0,000. Dengan harga $p = 0,000$ adalah lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hipotesis **diterima**. Ini berarti ada hubungan **positif** yang sangat signifikan antara beban kerja berlebihan (*work-overload*) dengan stres kerja pada Bidan Delima di Wilayah Surabaya, artinya semakin tinggi beban kerja berlebihan (*work-overload*) semakin tinggi pula stres kerjanya.

Jadi dari hasil penelitian ini kesimpulannya adalah ada hubungan antara beban kerja (*work-overload*) dengan stres kerja pada Bidan Delima di Wilayah Surabaya.

B. Saran - Saran.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pembahasan tentang hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Subyek Penelitian

- a. Pada dasarnya Bidan Praktik Swasta ataupun Bidan Delima memiliki tugas ataupun beban kerja yang termasuk dalam beban kerja *overload*, oleh karenanya kemungkinan terjadinya stres kerja juga rentan. Maka disarankan untuk para Bidan Praktik Swasta ataupun Bidan Delima khususnya yang memiliki jam kerja ganda (di rumah dan di instansi) supaya mampu memenejemen stres yang timbul dengan berbagai pendekatan; baik melalui pendekatan dukungan sosial, pendekatan melalui

meditasi, pendekatan melalui *biofeedback*, maupun pendekatan kesehatan pribadi, agar stres yang dialaminya tidak berdampak negatif baik pada diri individu maupun organisasi tempat kerjanya.

- b. Hendaknya para Bidan Praktik Swasta ataupun Bidan Delima memiliki persepsi yang baik terhadap beban kerja yang dimiliki, karena faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang. Dengan kata lain, bahwa reaksi terhadap stres dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan tubuh individu mempersepsi suatu peristiwa.
- c. Mengingat beban kerja yang dimiliki oleh para Bidan Praktik Swasta (Bidan Delima) termasuk dalam kategori beban kerja berlebihan atau *overload*, maka untuk organisasi Ikatan Bidan Indonesia (IBI), tetap mendukung para anggotanya dan mengadakan komunikasi yang efektif terhadap para anggotanya, agar terhindar dari kemungkinan terjadinya stres berat. Program Bidan Delima adalah program yang bagus untuk para Bidan Praktik Swasta untuk meningkatkan kualitas pelayanannya. Oleh karenanya, hendaknya IBI tetap mengembangkan program tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini jauh dari sempurna dan masih banyak kelemahan, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya yang akan menindak-lanjuti tentang stres kerja hendaknya memperhatikan pula faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres kerja selain beban kerja berlebihan (*overload*), seperti tipe kepribadian, persepsi, motivasi kerja, pengalamannya, lingkungan kerja, dan sebagainya.

- b. Dalam memberikan alat ukur psikologi yang berupa angket, hendaknya dalam pengisiannya subyek dipandu untuk menghindari jawaban asal maupun kebingungan dalam memahami pernyataan sehingga data penelitian yang diperoleh lebih akurat.
- c. Selain jawaban angket, hendaknya peneliti juga memperhatikan aspek bahasa tubuh subyek saat mengisi angket dan akan lebih baik lagi jika peneliti mengadakan interview untuk mengkroscek jawaban subyek supaya hasil penelitian lebih akurat.
- d. Bagi peneliti selanjutnya yang akan menindak-lanjuti tentang hubungan *work-overload* dengan stres kerja, hendaknya menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sehingga akan lebih tergambar tentang tingkat *work-overloadnya* maupun tingkat stres kerjanya.