

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa *emotional labor* pada petugas pemadam kebakaran di Sektor Cibinong Kabupaten Bogor berada pada kategori tinggi, dengan *surface acting* pada kategori sedang dan *deep acting* pada kategori tinggi. Hasil penelitian yang menunjukkan *deep acting* tinggi dan *surface acting* sedang mengindikasikan bahwa petugas menjalankan *emotional labor* secara adaptif. Petugas pemadam kebakaran lebih sering menggunakan *deep acting*, sementara penggunaan *surface acting* tetap berada pada tingkat wajar sehingga tidak menimbulkan tekanan emosional berlebihan. Hal ini berarti petugas pemadam kebakaran cenderung menginternalisasi emosi yang dibutuhkan oleh profesinya, daripada sekadar memalsukannya.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Perawat**

Perawat, khususnya perawat jiwa dan perawat komunitas, diharapkan dapat memaksimalkan fungsi promotif dan preventif dengan memberikan edukasi mengenai strategi regulasi emosi yang adaptif, teknik relaksasi, dan manajemen stress. Mengingat masih ditemukannya *surface acting* pada tingkat sedang, perawat juga perlu menyediakan konseling singkat agar petugas pemadam kebakaran mampu mengekspresikan emosi secara sehat serta mengurangi risiko kelelahan emosional.

##### **5.2.2 Bagi Instansi Terkait**

Berdasarkan hasil penelitian, instansi pemadam kebakaran disarankan untuk memperkuat dukungan terhadap kesejahteraan emosional petugas. Bentuk dukungan yang dapat diberikan meliputi pelatihan manajemen

emosi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri, layanan pendampingan psikologis secara berkala untuk membantu petugas dalam mengatasi beban emosional yang muncul saat bertugas, dan kegiatan *debriefing* pascatugas untuk menyediakan ruang aman bagi petugas agar dapat memproses dan melepaskan emosi yang tertekan. Selain itu, penting bagi pimpinan untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif dan empatik. Rangkaian intervensi ini diharapkan dapat membantu petugas pemadam kebakaran mengelola tuntutan emosional secara lebih adaptif.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggali secara lebih mendalam dan menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial, *emotional intelligence*, atau keselamatan kerja, sehingga dapat menjelaskan faktor apa yang paling efektif dalam memperkuat *deep acting* dan mengurangi risiko *surface acting* pada petugas pemadam kebakaran. Selain itu, pendekatan penelitian yang lebih mendalam, seperti studi kualitatif atau *mixed-method*, dapat digunakan untuk memahami dinamika emosional petugas pemadam kebakaran secara lebih komprehensif.