

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel regulasi emosi dan *psychological well-being* terhadap *burnout*, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada *burnout* perawat di Bandung.
2. Variabel *psychological well-being* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* pada perawat di Bandung.
3. Variabel regulasi emosi dan *psychological well-being* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* pada perawat di Bandung. Pengaruh variabel regulasi emosi dan *psychological well-being* terhadap *burnout* sebesar 21,9%.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Perawat

Perawat disarankan untuk meningkatkan kemandirian (*autonomy*) dengan menentukan tindakan dan mengatur diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari serta belajar mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

2. Rumah Sakit

Rumah sakit disarankan melakukan pelatihan dan *bounding* perawat, serta saling memberi arahan dan bimbingan antar perawat untuk meningkatkan hubungan positif antar perawat. Selain itu, rumah sakit juga dapat memberikan pelatihan dan arahan mengenai karakter setiap area pelayanan, hambatan, dan kriteria yang dibutuhkan oleh perawat selama bekerja pada area tertentu. Sehingga perawat lebih memahami dan mampu menguasai lingkungan kerja.

### 3. PPNI Kota Bandung

Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dapat membuat seminar atau pelatihan secara rutin mengenai *psychological well-being* perawat. Sehingga perawat dapat lebih memahami dan menjaga *psychological well-being*.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah partisipan dengan penyebaran kuesioner secara lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan pengambilan data secara *offline* atau campuran (*online* dan *offline*), agar kriteria partisipan yang mengisi kuesioner dapat lebih dikontrol.