

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini memberikan simpulan mengenai hasil penelitian dan pembahasan mengenai jawaban rumusan masalah penelitian. Selain itu, implikasi dan rekomendasi yang ditujukan kepada pengguna hasil penelitian maupun peneliti selanjutnya.

5.1 Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh negatif efikasi diri terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19 sebesar 44,9%;
2. Terdapat pengaruh negatif dukungan sosial teman terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19 sebesar 34,8%;
3. Terdapat pengaruh negatif dukungan sosial keluarga terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19 23,2%;
4. Terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial teman secara bersamaan terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19;
5. Terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial keluarga secara bersamaan terhadap stres pada relawan kesehatan di masa pandemi COVID-19.

5.2 Implikasi Penelitian

Implikasi hasil penelitian ini adalah upaya penurunan stres dibutuhkan peningkatan efikasi diri, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial keluarga.

5.3 Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, berikut rekomendasi bagi pihak yang terkait dalam penelitian ini :

5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti data demografi secara lebih luas seperti perbedaan usia, domisili, dan pekerjaan kerelawanan, yang memungkinkan terdapat perbedaan antara tingkat stres, efikasi diri, dan dukungan sosial relawan.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain terutama variabel bebas yang tidak terdapat dalam penelitian ini, seperti kecemasan, beban kerja, dan lainnya.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menjaring relawan secara lebih luas lagi terkait bidang kerelawanan, seperti relawan sosial, PFA, dan lainnya.

5.3.2 Bagi Relawan Kesehatan

Dari hasil penelitian diharapkan bahwa relawan kesehatan tetap mempertahankan tingkat stres yang rendah, efikasi diri yang tinggi, dan dukungan sosial yang tinggi. Hal ini bisa dilakukan dengan beristirahat yang cukup, menjaga pola makan dan pola tidur. Tetap yakin dan percaya diri bahwa mampu untuk melakukan tugas dan menyelesaikan tugas kerelawan tersebut, yakinkan diri bahwa kesulitan yang dihadapi adalah proses dari berkembang. Selanjutnya, bekerja sama dengan baik dengan sesama relawan atau atasan dengan cara komunikasi yang baik, tidak sungkan meminta bantuan ketika mengalami hambatan atau kebingungan, saling memberikan dukungan. Selain itu, minta kepada keluarga mengenai dukungan yang dibutuhkan, seperti meminta nasihat, minta informasi, minta motivasi, ataupun hal material seperti uang untuk kegiatan kerelawanan.