

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen emosi, efektif mengurangi stres kerja perawat inap RSUD. Undata Kota Palu. Stres kerja perawat lebih rendah setelah diberikan pelatihan dibandingkan sebelum diberi pelatihan

#### B. Saran

##### 1. Bagi subjek penelitian

Melatih ketrampilannya secara mandiri mengenai teknik manajemen emosi, dengan fokus mempraktekkan tahapan-tahapan manajemen emosi.

##### 2. Bagi perusahaan

- a. Pihak manajemen hendaknya membuat program dan memberikan kesempatan kepada perawat yang lain untuk mengikuti kegiatan atau pelatihan yang sifatnya mengembangkan kualitas SDM salah satunya praktek teknik manajemen emosi.
- b. Proses monitoring dan evaluasi menjadi hal penting setelah kegiatan /pelatihan dilakukan.

- c. Menyediakan informan atau trainer yang sesuai dengan kapasitas dan tetap maintenance pasca pelatihan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Pelatihan yang ditandai dengan perijinan dan komitmen semua pihak (peneliti, pihak manajemen, subjek penelitian) penting untuk didiskusikan dan disepakati di awal.
- b. Mempersiapkan waktu, jumlah peserta pelatihan dan materi yang lebih variatif dan *uptodate*.
- c. Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel manajemen emosi dikaitkan dengan variabel yang relevan sesuai dengan tema penelitian.

