

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi dan faktor resiliensi tenaga kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tenaga kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum menghadapi tantangan kerja yang kompleks dan berisiko tinggi. Tantangan tersebut meliputi perilaku pasien yang agresif, tidak kooperatif, dan sulit diprediksi, hambatan komunikasi, risiko keselamatan kerja, beban emosional, keterbatasan fasilitas, tekanan birokrasi, serta dinamika kerja antarprofesi. Selain itu, tenaga kesehatan juga menghadapi tuntutan etis untuk tetap menyeimbangkan tindakan yang tegas dengan pendekatan yang manusiawi dalam pelayanan kesehatan jiwa.
2. Resiliensi tenaga kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum tampak melalui strategi adaptasi yang aktif, terlihat dalam kemampuan regulasi emosi melalui upaya menenangkan diri, mengambil jeda, berdoa, berzikir, beristigfar, dan melakukan self-talk sebelum bertindak. Pengendalian dorongan tampak dari kebiasaan berpikir sebelum bertindak, menahan reaksi spontan, serta memilih langkah yang lebih aman dan terukur. Analisis kausal terlihat dari kemampuan belajar dari pengalaman, menelaah

penyebab masalah, dan melakukan evaluasi agar kesalahan tidak terulang. Efektivitas diri tampak dalam keyakinan untuk tetap berusaha, menyelesaikan tugas, dan mencoba kembali setelah mengalami kegagalan. Sikap realistis dan optimis terlihat dari kemampuan menerima kenyataan yang sulit tanpa kehilangan harapan akan adanya jalan keluar. Empati tampak dalam upaya memahami kondisi pasien, keluarga, maupun rekan kerja, sedangkan keterjangkauan terlihat dari kesediaan mencari bantuan, memanfaatkan dukungan sosial, dan membuka diri terhadap masukan.

3. Resiliensi tenaga kesehatan di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berperan meliputi *self-esteem*, optimisme, dan efikasi diri, yang terlihat dalam penghargaan terhadap profesi, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kemauan untuk terus belajar dan mencoba kembali setelah mengalami kegagalan. Faktor eksternal yang memengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial dan lingkungan kerja, yang tampak melalui hubungan kerja yang saling membantu, saling mengingatkan, kerja sama tim, serta pengalaman kerja yang membentuk ketahanan psikologis tenaga kesehatan. Penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan nuansa resiliensi antara tenaga kesehatan ASN dan non-ASN. Tenaga kesehatan ASN cenderung memiliki ketahanan yang lebih ditopang oleh rasa aman struktural, sedangkan tenaga kesehatan non-ASN cenderung memerlukan strategi adaptasi yang lebih kuat dan lebih bergantung pada dukungan sosial informal untuk mempertahankan keberlangsungan posisinya di tengah ketidakpastian kerja.

B. Rekomendasi

Mengacu pada implikasi dari kesimpulan yang telah diuraikan, beberapa rekomendasi diajukan kepada pihak-pihak terkait:

1. Untuk Tenaga Kesehatan

Para tenaga kesehatan disarankan untuk secara proaktif meningkatkan keterampilan mereka, terutama dalam dua ranah krusial dalam mekanisme penyesuaian diri. Peningkatan coping spiritual dan emosional secara konsisten menjadi prioritas utama, diharapkan agar tenaga kesehatan secara sadar mempraktikkan coping religius seperti doa, zikir, dan salat, bukan sekadar rutinitas, melainkan sebagai strategi inti untuk mencapai kesabaran dan memohon keteguhan pendirian. Praktik ini terbukti merupakan fondasi penting yang mendukung regulasi emosi mereka di bawah tekanan tinggi. Selain itu, pembiasaan strategi kognitif juga diperlukan, yaitu dengan menginternalisasi dan menerapkan langkah berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak dan menganalisis akar masalah dari setiap stresor. Tindakan reflektif ini sangat penting untuk mengurangi respons impulsif yang berpotensi tidak profesional dan memperkuat peran pengendalian diri.

2. Untuk Pihak Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum

Manajemen Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum memiliki tanggung jawab krusial untuk berkomitmen memformalkan dan memperkuat faktor

internal dan eksternal resiliensi tenaga kerja secara sistematis dan terstruktur. Komitmen ini diwujudkan melalui pelatihan psikologis dan spiritual berkelanjutan, di mana instansi wajib mengagendakan pelatihan psikologis berkala yang berfokus pada teknik regulasi emosi dan *cognitive reappraisal*, serta mengintegrasikannya dengan sesi penguatan spiritualitas (*religious coping*) guna menekan angka *burnout* dan secara kolektif meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, formalisasi dukungan rekan sebaya menjadi penting, yaitu dengan membentuk program mentor sebaya yang terstruktur melibatkan staf senior (>10 tahun) untuk memberikan pendampingan praktis dan mewariskan strategi adaptasi yang telah teruji. Aspek dukungan psikologis juga harus diperkuat melalui penciptaan ruang aman dan mekanisme debriefing formal segera pasca-insiden kritis, guna memfasilitasi refleksi dini, memproses emosi, dan mencegah akumulasi stres yang destruktif. Terakhir, penguatan kolaborasi interdisipliner melalui pengagendakan diskusi kasus rutin sangat penting dilakukan untuk menumbuhkan rasa kolektif, semangat gotong royong, dan meningkatkan efektivitas pertukaran strategi penanganan pasien di seluruh lini pelayanan.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi kuantitatif lanjutan guna mengukur signifikansi dan pengaruh prediktif dari faktor-faktor internal dan eksternal secara statistik. Disarankan pula untuk melakukan studi khusus dan mendalam tentang dinamika resiliensi pada staf non-tenaga kesehatan dan eksplorasi mekanisme kultural misalnya, nilai gotong royong dan makna kerja sebagai pengabdian yang memediasi peningkatan resiliensi

individu. Terakhir, untuk mendapatkan kedalaman informasi yang lebih optimal, peneliti selanjutnya disarankan mengalokasikan waktu yang lebih panjang dan fleksibel untuk pengumpulan data.