

BAB I

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hasil sebagai berikut:

1. Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 60 responden penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar merupakan usia 20-44 tahun sebanyak 36 orang (60%), jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 37 orang (61,66%), pendidikan terakhir sebagian besar SMP dan SMA sebanyak 33 orang (55%), status pernikahan sebagian besar belum menikah sebanyak 34 orang (56,6%), jenis pekerjaan sebagian besar tidak bekerja berjumlah 35 orang (58,3%), dan tingkat stresor psikososial sebagian besar tingkat stresor psikososial sedang berjumlah 20 orang (33,3%).
2. Hasil penelitian pada responden diperoleh bahwa stresor psikososial terbesar adalah kesulitan ekonomi dan biaya hidup sehari-hari sebanyak 39 orang (65%), kematian pasangan hidup atau anggota keluarga sebanyak 38 orang (63,33%), menerima perlakuan tidak adil atau menjadi kambing hitam sebanyak 36 orang (60%), mempunyai keinginan atau permintaan yang tidak terpenuhi sebanyak 33 orang (55%), dan konflik antar teman kerja, sahabat, atau tetangga dekat sebanyak 26 orang (43,33%).

1.2 Saran

Setelah melakukan penelitian, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah dan Rumah Sakit
 - Rumah sakit dapat meningkatkan promosi kesehatan dengan membuat pamflet untuk mengubah stigma masyarakat terkait stres dan penanganannya.
 - Mengadakan kerjasama dengan sosial worker Rumah Sakit serta Puskesmas dalam melakukan penyuluhan dan sosialisasi pada masyarakat terkait stres dan penanganannya. Serta menyadari tanda dan gejala depresi.
 - Pemerintah dapat menyelenggarakan skrining kesehatan jiwa di komunitas, seperti di kalangan pekerja kantoran, pelajar, dan masyarakat umum dalam melihat faktor stres dan tingkat stresor psikososial di masyarakat.
2. Bagi Subjek Penelitian
 - Kenali tanda stres dan bicarakan masalah yang sedang dihadapi pada keluarga, teman atau tenaga kesehatan jika merasa dalam kesulitan dan butuh bantuan.
 - Pelajari dan pahami teknik manajemen stres dapat membantu mengatasi depresi dan mencegah timbulnya gejala depresi. Beberapa teknik manajemen stres yang bermanfaat meliputi latihan pernapasan, meditasi, atau relaksasi.

- Kembangkan hobi yang bermanfaat dan menenangkan, seperti olahraga, berkebun, melukis atau hobi lain yang diminati.

3. Bagi Keluarga

- Pelajari tentang stres, penanganannya serta bagaimana cara menghindari dan mengatasi stres. Tunjukkan dukungan terhadap orang yang mengalami depresi. Ketahui gejalanya, bantu mereka mengatasinya, dan dorong mereka untuk mencari bantuan.
- Amati perubahan perilaku, ajak bicara dan bercerita serta menjadi pendengar yang baik, hindari menuduh, menyalahkan atau meremehkan faktor stres seseorang.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- Dalam penelitian selanjutnya, disarankan untuk memilih populasi yang lebih banyak agar lebih banyak sampel yang dapat diteliti.
- Peneliti harus memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan fokus kajian yang akan diteliti.
- Untuk para peneliti selanjutnya, disarankan agar memilih sampel dengan lama diagnosis kurang dari 6 bulan agar lebih menyesuaikan dengan lembar kuesioner IPSP yang digunakan dalam penelitian.
- Peneliti selanjutnya, disarankan agar meningkatkan lagi ketelitian baik dalam segi kelengkapan data yang diperoleh.