

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Simpulan yang diperoleh berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan yaitu sebagai berikut:

- a. Gambaran distribusi frekuensi tingkat stres kerja pada personel TNI Rindam Iskandar Muda Aceh yaitu sebanyak 155 responden (65,4%) dengan kategori tingkat stres kerja ringan, 81 responden (34,2%) dengan kategori tingkat stres kerja sedang, dan 1 responden (0,4%) dengan kategori tingkat stres kerja tinggi.
- b. Gambaran distribusi frekuensi gangguan somatoform pada personel TNI Rindam Iskandar Muda Aceh menunjukkan mayoritas sebanyak 125 responden (52,7%) mengalami gangguan somatoform dalam kategori minimal, 52 responden (21,9%) mengalami gangguan somatoform kategori ringan, 41 responden (17,3%) dalam kategori berat, dan 19 responden (8,0%) dalam kategori sedang.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan gangguan somatoform pada personel TNI Rindam Iskandar Muda Aceh dengan nilai p value = 0,01 ($p < 0,05$).

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

- a. Diperlukan pengembangan strategi manajemen stres yang efektif di lingkungan TNI Rindam Iskandar Muda untuk mengurangi tingkat stres kerja. Hal tersebut dapat melibatkan program pelatihan, pendekatan manajemen

waktu, atau layanan konseling untuk membantu personel dalam mengelola stres.

- b. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan kerja militer.
- c. Diperlukan adanya pengembangan kebijakan organisasi yang mendukung kesejahteraan mental dan fisik personel TNI. Langkah-langkah ini termasuk peningkatan sumber daya untuk dukungan kesehatan mental, lingkungan kerja yang lebih mendukung, dan pengadaan layanan kesehatan mental yang lebih mudah diakses.
- d. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendalami aspek-aspek spesifik yang mungkin belum tercakup dalam penelitian ini. Penelitian mendatang dapat memperluas cakupan sampel, mengidentifikasi faktor-faktor tambahan, atau memperdalam pemahaman tentang intervensi yang efektif.