

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar guru SD di Kota Bandung memiliki konsep diri yang positif dengan tingkat *burn-out* yang tergolong tinggi. Selain itu berdasarkan pengujian hipotesis juga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan *burn-out* pada guru SD di Kota Bandung, yang berarti bahwa semakin negatif konsep diri seorang guru maka semakin tinggi tingkat *burn-out* yang dialami oleh guru tersebut, dan sebaliknya semakin positif konsep diri guru di Kota Bandung maka semakin rendah tingkat *burn-out* yang dialaminya.

5.2 Saran

Burn-out yang dialami oleh seorang guru tidak hanya akan dirasakan oleh diri guru itu sendiri tapi juga akan berimbas pada produktivitas sekolah sebagai organisasi tempat di mana guru itu bekerja. Oleh karena itu untuk mencegah dan meminimalisir *burn-out* yang dialami oleh para guru maka perlu diadakan langkah-langkah pencegahan dua arah, baik itu pada tingkat individu maupun pada tingkat organisasi.

Adapun saran yang peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah alangkah baiknya jika Bapak/Ibu Kepala sekolah memberikan kesempatan kepada para guru untuk mengikuti berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan dan keprofesionalisme kerja mereka serta dapat menciptakan jaringan antara mereka dengan rekan seprofesinya. Selain itu perlu dilakukan juga deteksi dini terhadap *burn-out* yang dialami oleh para guru dengan cara memahami gejala-gejala yang muncul pada diri guru yang bersangkutan.

2. Bagi guru

Pada tingkat guru, *burn-out* bisa dicegah dengan cara mengubah konsep diri negatif yang dimiliki oleh guru yang bersangkutan agar dapat berubah ke arah yang lebih positif. Oleh karena itu alangkah baiknya jika Bapak/Ibu guru mau bersikap objektif dalam menilai diri sendiri, mau berpikir positif dan rasional, serta tidak memusihi diri sendiri.