

BAB V

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Tingkat intensitas *burnout* guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Purwakarta sebagian besar pada kategori sedang dan rendah, dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Artinya sebagian besar guru sekolah dasar negeri di Kecamatan Purwakarta kurang merasakan sindrom *burnout*.
2. Aspek *burnout* yang dirasakan oleh guru sekolah dasar negeri di kecamatan Purwakarta adalah kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi. Aspek *burnout* yang paling dirasakan oleh guru adalah kelelahan emosional..
3. Indikator kelelahan emosional guru yaitu perasaan gagal, dikejar-kejar waktu, bosan dan marah. Indikator depersonalisasi guru yaitu guru malas bekerja, sinis, berperilaku kasar, hilangnya idealisme. Indikator penurunan prestasi pribadi yang dirasakan guru adalah perasaan tidak mampu, pesimis, dan rendah diri.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan sindrom *burnout* pada guru sekolah dasar negeri di kecamatan Purwakarta.
5. Terdapat hubungan yang signifikan sindrom *burnout* dengan kinerja guru sekolah dasar negeri di kecamatan Purwakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, implikasinya untuk Guru, Sekolah, Depdiknas, Bimbingan dan Konseling, dan Peneliti Selanjutnya sebagai berikut.

1. Untuk Guru,

- a. Meningkatkan kohesifitas dan komunikasi dengan atasan dan rekan kerja. Guru dapat berbagi cerita, harapan, meminta saran dari atasan dan rekan kerja sehingga beban kerja menjadi berkurang, memudahkan dalam penyelesaian masalah secara bersama, memperoleh dukungan dari atasan dan rekan kerja.
- b. Tetap menjaga motivasi untuk tetap mempertahankan minat terhadap profesi, mencari pengalaman baru dengan mencoba metode pembelajaran baru, dan mengembangkan bahan ajar baru agar guru tidak merasa jenuh dalam mengajar.
- c. Terlibat dalam organisasi profesi sehingga memperoleh pengalaman baru, menambah wawasan dan pengetahuan serta menambah pergaulan dengan rekan seprofesi agar memperoleh dukungan.
- d. Melakukan introspeksi terhadap motivasi dan filosofis menjadi guru dengan terfokus pada alasan pribadi dan profesional agar guru dapat menyadari tujuan utama memilih profesi sebagai guru dan menikmati profesi yang dipilihnya.

2. Untuk Sekolah

- a. Kepala sekolah membuat kebijakan penempatan guru berdasarkan gugus mata pelajaran, seperti mata pelajaran IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) dan mata pelajaran IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial) agar guru tidak memiliki beban kerja yang berlebihan yang dapat menimbulkan sindrom *burnout* pada guru
- b. Menjaga hubungan baik dengan guru, memberikan motivasi dan dukungan kepada guru agar guru merasa diperhatikan, dan dihargai oleh atasannya.
- c. Mengadakan forum “katarsis” guru. Hal ini bertujuan agar guru-guru dan kepala sekolah dapat menceritakan permasalahan yang dialami selama mengajar dan agar berbagi solusi untuk mengatasi permasalahan yang dialami.

3. Untuk Departemen Pendidikan Nasional .

Menciptakan birokrasi yang peduli pada kesulitan guru dan melakukan pembinaan yang dapat meningkatkan kesejahteraan guru secara psikologis.

4. Untuk Bimbingan dan Konseling

Selama ini perhatian dan kajian Bimbingan dan Konseling terbatas pada pengentasan masalah terhadap siswa. Bimbingan dan Konseling diupayakan melakukan kajian terhadap guru dan berupaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh guru. Perluasan peran konselor sekolah yang tidak hanya membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa tetapi membantu menangani permasalahan yang berkaitan dengan masalah pekerjaan.

5. Untuk Peneliti Selanjutnya.

- a. Perlu dilakukan penelitian dalam skala yang lebih besar untuk mengetahui sindrom *burnout* guru sekolah dasar
- b. Penelitian dapat ditindaklanjuti dengan mengkaji faktor kepribadian yang menimbulkan *burnout* pada guru sekolah dasar yang berasal dari faktor kepribadian.
- c. Mengkaji dukungan sosial seperti apa yang dapat menimbulkan terjadinya sindrom *burnout*.
- d. Mengkaji kinerja guru seperti apa yang ditimbulkan oleh sindrom *burnout*.