

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini disajikan simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang dilakukan terkait *burnout* (kelelahan) Ayah dan Ibu dalam mendampingi anak sekolah dasar belajar dari rumah. Selain itu, disajikan pula saran bagi peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan belajar dari rumah selama pandemi telah menjadi beban bagi orang tua yang mendampingi anaknya belajar dari rumah, ayah dan ibu selama mendampingi anak belajar mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), kelelahan fisik (*physical exhaustion*) dan kelelahan mental (*mental exhaustion*) serta mengalami efikasi diri yang rendah.

Bentuk *burnout* yang dirasakan oleh Ayah dan Ibu yang pertama yaitu kebosanan atau kejenuhan dan kesulitan mengatur emosi yang disebabkan oleh beban tugas yang begitu banyak dan terlalu lamanya kegiatan mendampingi anak belajar dari rumah. Bentuk *burnout* yang kedua, terkurasnya tenaga seperti merasa capek dan lelah serta mengalami gangguan kesehatan seperti sakit kepala dan sakit pinggang yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan setiap hari dalam kurun waktu yang lama. Bentuk *burnout* yang terakhir adalah kehilangan semangat dan berpandangan negatif terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh banyaknya peran dan tugas yang harus dikerjakan dan oleh karena ketidakmampuan ayah dan ibu dalam melakukan tugas dan peran yang ada, sehingga hal demikian menjadi beban bagi orang tua, dari beban yang dirasakan ini timbul perasaan gagal, tidak berguna, minder, merasa bersalah, kurang percaya diri dan berbagai pandangan negatif lainnya terhadap diri sendiri.

Sementara dinamika psikologis yang terjadi pada ayah dan ibu berawal dari persepsi orang tua terhadap tugas yang diberikan, tugas-tugas ini dianggap sulit dan menjadi beban bagi orang tua ditambah orang tua merasa tidak mampu dalam

mengerjakan tugas tersebut, sehingga muncul gejala *burnout* pada orang tua ditambah anak yang sulit diarahkan atau tidak menurut, pada akhirnya terjadi kondisi frustrasi yang menyebabkan kekerasan fisik, kekerasan verbal serta *displacement* pada ayah dan ibu yang mendampingi anak belajar dari rumah.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi terkait kebijakan belajar dari rumah, sebagai berikut:

1. Mengubah tugas-tugas menjadi kegiatan membaca atau membuat jurnal kegiatan selama belajar dari rumah
2. Membuat program khusus untuk kesehatan mental bagi orang tua yang mendampingi anak belajar dari rumah.
3. Menyediakan pelatihan bagi orang tua agar dapat memiliki keterampilan mengajar anak selama belajar dari rumah.

5.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya, diiharapkan dapat menggali lebih dalam terkait faktor pemicu terjadinya *burnout* dengan menambahkan lebih banyak lagi subjek penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
2. Penelitian ini hanya mencerminkan orang tua di desa dan tidak mewakili situasi di kota, sehingga bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengambil penelitian di kota supaya dapat digeneralisasi dalam lingkup wilayah yang lebih luas.
3. Penelitian ini hanya menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan, diharapkan menambahkan teknik lain dengan melakukan observasi atau pengamatan langsung pada responden penelitian, agar hasil penelitian lebih akurat.