

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan tingkat *burnout* antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan manajemen emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan manajemen emosi. Pelatihan manajemen emosi ini mampu menurunkan tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen. Hal ini terlihat dari hasil skor *burnout* pada kelompok eksperimen yang lebih rendah dari kelompok kontrol.
2. Ada perbedaan tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen antara sebelum mendapatkan perlakuan dengan setelah mendapatkan perlakuan berupa pelatihan manajemen emosi. Hal ini terlihat dari hasil skor skala *burnout* setelah diberikan pelatihan manajemen emosi lebih rendah daripada sebelum pemberian pelatihan manajemen emosi pada kelompok eksperimen dimana *mean* manajemen emosi KE sebelum pelatihan yaitu 53,7 menjadi sebesar 35.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi perusahaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternatif oleh perusahaan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada karyawan.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan pelatihan daring hendaknya memperhatikan hal-hal yang perlu dipersiapkan seperti jaringan internet, waktu pelaksanaan dan kesiapan peserta.
3. Dikarenakan keterbatasan waktu dalam penelitian, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan jeda antara *post-test* dan *follow up* lebih lama minimal dua minggu setelah diberikan *post-test* agar dapat melihat pengaruh dari pelatihan ini lebih efektif dirasakan oleh subjek.
4. Bagi peneliti selanjutnya, alat ukur evaluasi pengetahuan hendaknya dilakukan validasi untuk memastikan ketepatan evaluasi terhadap pelatihan yang diberikan.