

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian ini, terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan *burnout* pada guru sekolah luar biasa (SLB) di Yogyakarta. Kemudian, hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar guru SLB di Yogyakarta memiliki efikasi diri tinggi. Sedangkan, sebagian besar guru SLB di Yogyakarta memiliki *burnout* sedang. Selain itu, hasil analisis uji beda berdasarkan usia diketahui subjek dengan usia yang lebih muda mengalami *burnout* tinggi daripada usia tua. Diketahui juga tidak terdapat perbedaan *burnout* ditinjau dari jenis kelamin, subjek laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini hanya memiliki sedikit selisih dalam rata-rata *burnout*. Kemudian, berdasarkan lama mengajar atau bekerja menunjukkan bahwa subjek yang telah mengajar atau bekerja kurang dari 15 tahun mengalami *burnout* yang tinggi dibandingkan yang telah mengajar atau bekerja lebih dari 15 tahun. Sehingga, efikasi diri sangat berpengaruh pada *burnout* yang dialami guru sekolah luar biasa di Yogyakarta meskipun ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan lama mengajar atau bekerja.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Subjek Penelitian
  - a. Bagi subjek untuk dapat meningkatkan efikasi diri yang dimiliki sehingga ketika dihadapkan masalah atau kejenuhan selama bekerja dan kehidupan

ke depannya, subjek mampu mengoptimalkan kinerja dan mendapatkan hasil sesuai keinginan atau target.

- b. Bagi subjek yang memiliki *burnout* rendah diharapkan mampu mempertahankan kondisinya sedangkan yang memiliki *burnout* tinggi bisa mencoba mengurangi kondisi tersebut dengan cara memiliki hubungan yang sehat jasmani dan rohani dengan individu lain, melakukan latihan mengurangi stres, bekerjasama dengan rekan kerja yang memiliki komitmen dan misi yang jelas, menyediakan waktu luang untuk diri sendiri, mengubah elemen dalam lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan stres dan mencari suatu kegiatan yang bisa membuat diri rileks.

2. Untuk peneliti selanjutnya

- a. Untuk menghasilkan data yang lebih seimbang, peneliti yang akan melakukan penelitian lebih dalam mengenai efikasi diri dengan *burnout*, harus mempertimbangkan jumlah subjek laki-laki dan perempuan.
- b. Sebaiknya memperhatikan usia dan lama mengajar atau bekerja subjek sehingga data yang diperoleh tidak jauh berbeda.
- c. Untuk peneliti yang menyebarkan skala secara *offline* melalui kuesioner dalam bentuk *booklet* untuk dapat lebih diperhatikan dan dikontrol lagi kesesuaian kriteria subjek serta jangkauan wilayah yang menjadi lokasi penelitian.