

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada bab ini penulis akan memberikan kesimpulan mengenai jawaban terhadap masalah – masalah penelitian. Adapun rumusan yang penulis teliti yaitu mengenai prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur.

Hasil penelitiann yang penulis lakukan mengenai prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Prevensi *burnout* pada pekerja sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu level organisasi dan individu. Prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur, pekerja sosial level organisasi berupa kesesuaian pekerja sosial dengan pekerjajanya selama di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Atmosfer lingkungan kerja di balai ini berupa keterlibatan dan hubungan baik antar pekerja dalam bekerja sama melakukan pelayanan dan meningkatka kesejahteraan lansia. Prevensi *burnout* yang pertama yaitu pekerja sosial harus tahu tentang *burnout* dan cara pencegahannya. Hal lain yaitu mengerjakan aktivitas selain bekerja seperti melakukan hobi dan beribadah dapat sebagai prevensi *burnout*. Cara lain yang bisa dilakukan untuk melakukan prevensi *burnout* adalah merawat diri. Uraian merawat diri dalam prevensi *burnout* diantara lain :

1. Pola Hidup Sehat

Sehat dapat dianggap ketika bugar secara fisik dan mental serta tubuh berfungsi secara efektif dan dapat melakukan aktifitas sehari – hari. Budaya yang terbentuk pada arti sehat berarti tubuh yang sehat dalam pikiran yang sehat. Artinya kesehatan penting bagi diri sendiri termasuk dalam merawat dan menjaga kesehatan itu sendiri. Menurut WHO (*World Health Organization*) lingkup *self care* meliputi promosi kesehatan termasuk makan – makanan seimbang serta latihan aktivitas, pencegahan termasuk menjaga tubuh dari penyakit, dan pengendalian termasuk mencari bantuan medis.

2. Relaksasi

Relaksasi cara mendapatkan ketenangan jiwa . Menurut pekerja sosial bahwasannya penting untuk memberikan ketenangan jiwa saat dalam bekerja. Cara melakukan relaksasi pada pekerja sosial berbeda – beda, yaitu dengan keliling pantai sebelum pulang dan melakukan hobi. Intinya relaksasi penting bagi pekerja sosial untuk guna menenangkan jiwa agar tidak muncul *burnout*.

3. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah salah satu cara untuk prevensi *burnout*. Menurut pekerja sosial dengan berpikir positif bisa membuat pekerjaan lebih mudah. Cara berpikir positif yaitu dengan tidak merepon emosi negatif. Cara tersebut dapat memberikan efek positif sehingga membuat perasaan lebih tenang saat menghadapi masalah.

4. Spiritual

Spiritual yaitu salah satu cara prevensi *burnout* bagi pekerja sosial. Mendekatkan diri dengan Tuhan tentu akan dapat mengelola emosi negatif serta stres. Salah satu bentuk spiritualitas pekerja sosial yaitu dengan mendekatkan diri dengan tuhan sesuai agama dan kepercayaan yaitu beribadah dengan sholat lima waktu dan bersyukur.

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya cara – cara preventasi *burnout* level organisasi maupun secara pribadi untuk pekerja sosial khusus lansia yang berisiko mengalami sindrom tersebut.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh berbagai pihak dalam topik preventasi *burnout* pekerja sosial khusus lansia.

Pertama, bagi pihak akademik yaitu hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi pada keilmuan psikologi terkait preventasi *burnout* pada pekerja sosial. Khususnya pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur.

Kedua, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan bagi masyarakat umum agar tahu bahwasannya dalam merawat lansia perlu menerapkan hal – hal tersebut agar terhindar dari stres. Sangat penting penelitian ini bagi masyarakat yang juga melayani lansia.

Ketiga, hasil penelitian terkait preventasi *burnout* pekerja sosial khusus lansia memiliki kelayakan untuk menjadikan pertimbangan bagi peneliti lain agar dapat mengkaji objek penelitian yang berbeda. Selain itu, dalam penambahan dan pengembangan teori sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian berikutnya.