

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh *brain gym* yang sangat signifikan terhadap tingkat penurunan *burnout* dikalangan guru. Semakin tinggi *brain gym*, maka semakin rendahnya *burnout* yang terjadi pada guru. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar dilakukan kegiatan *brain gym* didalam lingkungan sekolah khususnya untuk para guru minimal sekali dalam satu minggu disela-sela waktu luang (tidak harus disekolah atau ditempat kerja) karena. Hal ini tentunya menjadikan stres dalam otak berkurang dan dapat mengoptimalkan fungsi kerja otak kembali, sehingga akan bermanfaat bagi kinerja guru dalam menyelesaikan pekerjaannya dan guru menjadi lebih produktif dalam bekerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mempertimbangkan terlebih dahulu subyek atau lembaga yang digunakan dalam penelitian, karena hal ini berkaitan dengan penyesuaian jadwal dengan subyek. Subyek yang memiliki keterikatan dinas (pemerintahan) dan atau subyek yang bekerja dalam bidang pendidikan akan lebih sulit dilakukan pengambilan data, karena jam kerja dan jadwal kegiatan yang terlalu padat.
- b. Pemberian perlakuan atau *treatment brain gym* sebaiknya diberikan dalam waktu yang cukup lama. Hal ini disarankan agar hasil dari penurunan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* besar yang memungkinkan subyek dapat berada dalam tingkatan 0-2 yang artinya kemungkinan kecil untuk subyek mengalami *burnout* kembali karena subyek sudah berada dalam tingkatan aman.
- c. Perhitungkan matang-matang pengeluaran biaya yang akan digunakan dalam penelitian. Usahakan meminimalkan pengeluaran yang digunakan.