

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

ACT dapat menurunkan sindrom *burnout* yang dialami oleh perawat lansia di panti wreda. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sementara itu, peneliti juga melakukan *follow up* yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang tidak signifikan atau berarti sehingga dikatakan bahwa perubahan yang terjadi pada peserta relatif stabil.

B. Saran

1. Bagi Peserta Penelitian

Peserta diharapkan dapat mempraktikkan teknik-teknik latihan yang telah diajarkan selama proses ACT dalam kehidupan sehari-hari seperti latihan teknik penenangan diri dan relaksasi. Selain itu, perawat lansia juga dapat melakukan kegiatan –kegiatan positif untuk mengembalikan semangat kerja sesuai dengan rencana tindakan yang telah dibuat selama sesi ACT. Dengan demikian, dapat mencegah atau meminimalisir *burnout* yang dialami oleh perawat lansia selama bekerja di panti wreda.

2. Bagi Psikolog Klinis

ACT diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk menambah wawasan dalam psikoterapi dan menjadi acuan psikoterapi untuk diberikan kepada individu yang mengalami *burnout* di tempat kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian tentang *burnout* dengan menggunakan variable lain dalam pemberian ACT. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan mengembangkan penelitian dengan jumlah peserta yang lebih banyak (pemberian terapi dalam kelompok) sehingga pengujian statistik dapat lebih efektif.

