

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Ada perbedaan *burnout* antara sebelum diberi perlakuan relaksasi progresif dan sesudah diberi relaksasi progresif. Dengan demikian ada pengaruh dalam tingkat penurunan *burnout* pada guru, sehingga ada pengaruh pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* pada guru.

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Sekolah

Bagi sekolah, dalam hal ini kepala sekolah bahwa fenomena *burnout* di kalangan guru sudah menjadi permasalahan yang harus segera ditangani secara serius, agar tidak mengganggu jalannya pendidikan. Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat *burnout* adalah relaksasi yang dapat dilakukan rutin setiap apel pagi

##### 6.2.2 Guru

Bagi guru agar sebaiknya dapat meluangkan waktu sejenak, baik sebelum ataupun setelah bekerja untuk melakukan relaksasi progresif agar otot menjadi lemas dan tidak tegang. Dengan melakukan hal tersebut, diharapkan akan mengurangi *burnout*, guru akan bekerja profesional, tidak emosional.

### 6.2.3 Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mempertimbangkan terlebih dahulu subjek atau lembaga yang digunakan dalam penelitian, karena hal ini berkaitan dengan penyesuaian jadwal dengan subjek. Subjek yang memiliki keterikatan dinas (pemerintahan) dan atau subjek 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* relaksasi 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 subjek dapat berada dalam tingkatan 0-2 yang artinya kemungkinan kecil untuk subjek mengalami *burnout* kembali karena subjek sudah berada dalam tingkatan aman.
- c. Perhitungkan matang-matang pengeluaran biaya yang akan digunakan dalam penelitian. Usahakan meminimalkan pengeluaran yang digunakan