

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban Kerja (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan guru, semakin tinggi pula tingkat burnout yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan kerja yang berlebihan, baik dalam bentuk tuntutan administrasi, pengajaran, maupun kegiatan tambahan di luar jam mengajar, dapat meningkatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi guru.
2. Dukungan Sosial (X2) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Burnout* Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima guru, baik dari keluarga, rekan kerja, maupun pimpinan sekolah, semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Dukungan sosial berperan sebagai *buffer* yang mampu mereduksi dampak stres akibat tingginya tuntutan kerja.
3. Efikasi Diri (X3) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung. Hasil ini menunjukkan fenomena menarik, di mana guru dengan efikasi diri tinggi justru lebih berpotensi mengalami burnout. Hal ini dapat dijelaskan karena guru dengan efikasi diri tinggi seringkali memiliki kecenderungan menetapkan standar kinerja lebih tinggi, menerima lebih banyak tanggung jawab, atau merasa mampu mengatasi semua

tuntutan pekerjaan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kelelahan apabila tidak diimbangi dengan manajemen diri yang sehat.

4. Beban Kerja, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri secara simultan berpengaruh positif signifikan terhadap *Burnout* Guru di SMA YP Unila Bandar Lampung. Hubungan antara ketiga variabel tersebut terhadap *burnout* sangat kuat dan saling mempengaruhi.
5. Dari ketiga variable beban kerja, dukungan social dan efikasi diri terhadap *burnout*, yang paling besar atau dominan pengaruhnya terhadap *burnout* adalah variable beban kerja. Namun terdapat faktor lain yang perlu digali kembali yang lebih besar pengaruhnya ke variabel *burnout*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Manajemen Sekolah

- 1 Manajemen Beban Kerja: Sekolah perlu mengatur distribusi beban kerja guru secara lebih proporsional, misalnya dengan pembagian tugas administrasi yang merata, pemanfaatan teknologi digital untuk meringankan pekerjaan administratif, serta memberi ruang bagi guru untuk fokus pada pembelajaran dan pengembangan peserta didik.
- 2 Penguatan Dukungan Sosial: Kepala sekolah dan pimpinan pendidikan perlu menciptakan iklim kerja yang kolaboratif dengan memperkuat komunikasi antar-guru, membangun budaya saling membantu, serta memberikan penghargaan terhadap kerja tim. Forum diskusi guru, mentoring antara guru senior dan junior, serta dukungan emosional dari pimpinan dapat memperkuat ketahanan guru dalam menghadapi tekanan kerja.

- 3 Pengelolaan Efikasi Diri: Sekolah perlu memfasilitasi guru dalam mengembangkan efikasi diri yang sehat dan adaptif. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen stres, program *coaching* dan *counseling*, serta pengembangan keterampilan regulasi diri. Guru dengan efikasi diri tinggi perlu diarahkan agar mampu mengelola ekspektasi diri dan menghindari *overcommitment* yang justru dapat mempercepat *burnout*.
- 4 Pentingnya guru agar selalu adaptif dengan perkembangan zaman dan teknologi agar dapat memanfaatkan Teknologi dan Informatika sehingga dapat memudahkan guru dalam pengelolaan tugas dan meringankan beban kerja guru.

5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi burnout guru, seperti iklim organisasi, gaya kepemimpinan, motivasi kerja, maupun kecerdasan emosional. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (mixed methods), misalnya dengan menambahkan wawancara mendalam atau studi kasus, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman burnout guru. Disarankan pula untuk memperluas objek penelitian ke sekolah lain atau jenjang pendidikan berbeda, agar hasil penelitian lebih generalizable dan dapat dibandingkan antar-konteks.