

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari bab sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X Karawang adapun pengaruh kebersyukuran terhadap *burnout* guru di Sekolah Islam X Karawang sebesar 53,3%, sisanya 46,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dari bab sebelumnya peneliti memberi saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Guru diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan kebersyukuran, agar bisa menjalankan tugas dan peran dengan baik dengan cara merasa lebih bersyukur terhadap segala sesuatu yang dimilikinya seperti keluarga, kesehatan, pekerjaan dan kehidupannya. Dengan demikian guru akan selalu merasakan tingkat kebersyukuran yang tinggi terhadap pekerjaannya, sehingga diharapkan dapat meminimalkan munculnya *burnout*.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan bisa ikut serta dalam upaya penurunan *burnout* guru guna menurunkan tingkat *burnout* guru dengan melakukan pelatihan

meningkatkan kebersyukuran dan kegiatan sosialisasi terkait pentingnya kebersyukuran untuk meminimalisir munculnya *burnout*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout* seperti *hardiness* (tahan banting), *locus of control*, *coping style* (jenis coping), tipe kepribadian, dukungan (Kumar, 2018).

