

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dari bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dimensi *burnout* yang dialami kelima subjek pada dimensi *exhaustion* sama-sama mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional. Pada dimensi *cynicism* kelima subjek tidak menarik diri kecuali subjek MAI. Dan pada dimensi *Ineffectiveness* kelima subjek merasa tidak berdaya dengan pekerjaan yang mereka kerjakan. Lalu faktor yang membuat kelima subjek mengalami *burnout* adalah jam kerja yang tidak sesuai dengan tugas yang mereka kerjakan. Dan dampak dari *burnout* yang dialami kelima subjek sama yaitu kehilangan energi, kehilangan semangat, dan kehilangan kepercayaan diri saat bekerja.
2. Unsur penyesuaian diri yang dapat dilakukan kelima subjek adalah *Adaptation, Conformity, Mastery, Individual Variation* kecuali pada subjek MAI yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja (*Adaptation*) dan kesulitan menyesuaikan diri dengan kriteria sosial lingkungan kerja (*Conformity*). Lalu faktor yang membuat kelima subjek dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja adalah dengan memperbaiki kondisi fisik agar dapat menyesuaikan diri saat mengalami *burnout*, lalu dipengaruhi juga oleh perkembangan kematangan, penentu kultural, dan penentu psikologis.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, terdapat beberapa saran yang dapat berkontribusi bagi penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Diharapkan masalah *burnout* pada dunia kerja khususnya pekerja sosial dapat dipahami dimensi, faktor, dan dampaknya baik pada pekerja atau pun pada yayasan atau perusahaan. Lalu juga perlu dipahami bagaimana usaha penyesuaian diri saat mengalami *burnout* di lingkungan kerja perlu mendapat dukungan dari orang lain baik itu teman, keluarga, dan yang bersangkutan di dunia kerja.
2. Penelitian selanjutnya dapat digali lebih dalam tentang *burnout* dan penyesuaian diri yang terjadi di dunia kerja, khususnya yang dialami oleh pekerja sosial yang memberikan layanan sosial pada orang lain.