

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. perbedaan tingkat *burnout* pada peserta program UPT RSBKW Kediri ditinjau dari tingkat pendidikan.

Berdasarkan hasil uji *Kruskal-Wallis* dengan nilai signifikansi $p = 0,055 > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *burnout* pada peserta program pemberdayaan UPT RSBKW Kediri ditinjau dari tingkat pendidikan. Meskipun secara deskriptif terdapat perbedaan mean rank yang cukup mencolok antara kelompok SMP/Sederajat (37,79), SMA/Sederajat (23,55), dan Perguruan Tinggi (22,50), serta rata-rata skor *burnout* yang menunjukkan dimana peserta SMP memiliki skor tertinggi (65,4), diikuti SMA (55,2), dan PT (53,3), namun perbedaan ini tidak mencapai tingkat signifikansi statistik.

2. perbedaan pada setiap dimensi *burnout* (kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan) berdasarkan tingkat pendidikan.

Meski ada pola berbeda di setiap aspek *burnout*, secara keseluruhan tidak ada perbedaan yang berarti berdasarkan tingkat pendidikan. Untuk kelelahan, peserta lulusan SMP menunjukkan nilai tertinggi (2,76), kemudian SMA (2,28), dan perguruan tinggi (2,22). Ini menunjukkan bahwa peserta berpendidikan rendah lebih mudah lelah secara fisik dan emosional. Untuk sikap sinis, ketiga kelompok hampir sama: SMP (2,26), SMA (2,28), dan perguruan tinggi (2,33).

Artinya, sikap negatif terhadap program relatif sama di semua tingkat pendidikan. Untuk rasa tidak mampu, lagi-lagi peserta SMP memiliki nilai tertinggi (2,76), sedangkan lulusan perguruan tinggi terendah (2,17). Ini mendukung dugaan bahwa pendidikan tinggi meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan program.

B. SARAN

1. Bagi UPT RSBKW Kediri

Berdasarkan temuan bahwa tingkat *burnout* peserta program pemberdayaan mayoritas sedang, UPT Rehabilitasi Sosial Bina Karya Wanita Kediri disarankan untuk mempertahankan dan melanjutkan implementasi program pemberdayaan yang sudah berjalan dan institusi perlu melakukan pemantauan rutin dan evaluasi berkala terhadap kondisi psikologis peserta untuk deteksi dini perubahan tingkat *burnout*. serta peningkatan kapasitas fasilitator dan staf dalam mengenali tanda-tanda awal *burnout* juga diperlukan, disertai dengan pelatihan untuk meningkatkan kualitas program yang sudah ada. Selain itu, institusi sebaiknya mendokumentasikan faktor-faktor yang membuat program berhasil menjaga tingkat *burnout* rendah.

2. Bagi Peserta

Berdasarkan hasil analisis tingkat *burnout* peserta, diperlukan intervensi yang disesuaikan dengan kategori masing-masing untuk mencegah penurunan kinerja dan kesejahteraan peserta. Untuk 8

peserta (16%) yang mengalami *burnout* kategori tinggi, disarankan untuk segera mengikuti sesi konseling psikologis individual guna mengatasi stress dan kelelahan yang dialami, mengatur jadwal belajar dan istirahat yang seimbang melalui manajemen waktu yang efektif, mempraktikkan teknik relaksasi seperti *deep breathing*, meditasi, atau *mindfulness* untuk mengelola stress, serta melakukan evaluasi ekspektasi dengan menyesuaikan target program sesuai kemampuan diri untuk mengurangi perasaan tidak efektif. Sementara itu, untuk 34 peserta (68%) dengan *burnout* kategori sedang, fokus utama adalah pada upaya pencegahan eskalasi dengan mengenali tanda-tanda awal *burnout* dan mengambil langkah preventif, menyeimbangkan kegiatan program dengan aktivitas rekreasi dan hobi personal, serta membentuk kelompok dukungan sesama peserta (*peer support*) untuk saling berbagi pengalaman dan solusi dalam menghadapi tantangan program.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan distribusi yang lebih merata antar kategori pendidikan untuk meningkatkan power statistik. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk memahami dinamika perubahan *burnout* sepanjang waktu mengikuti program pemberdayaan.