

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan dari hasil perhitungan NASA TLX untuk psikologi score pegawai, tergolong dalam 3 kategori dengan psikologi score rendah, sedang dan tinggi namun didominasi oleh golongan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologi relawan *Asian Games 2018* tidak semua dalam kondisi psikologi yang mengalami stress atau tekanan dalam aktivitas pekerjaan, masih terdapat relawan yang merasa tidak stress atau tertekan dalam aktivitas pekerjaan.
2. Berdasarkan hasil pengukuran kondisi *burnout* yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Maslach Burnout Inventory* menunjukkan bahwa rata-rata *burnout* yang dialami oleh relawan *Asian Games 2018* masuk pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata *burnout* adalah sebesar 80.6
3. Beban kerja mental (psikologi) juga tidak memberikan pengaruh yang besar kepada *Maslach Burnout Inventory* saat melakukan aktivitas, dikarenakan hasil dari psikologi score setiap pegawai lebih didominasi dengan kategori psikologi sedang.

V.2 Saran

Saran ataupun masukan bagi penyelenggara antara lain:

1. Untuk beban kerja mental (psikologis) karena didominasi oleh kategori sedang maka terdapat indikasi adanya kelebihan beban kerja mental, sebaiknya diadakan penambahan jumlah relawan untuk *event* berikutnya
2. Untuk *maslach burnout* yang cukup tinggi dapat diminimalisir dengan cara sebagai berikut :

- a. Mengelola beban kerja secara realistis, menyadari bahwa tidak semua persoalan dapat segera dibereskan secara tuntas.
- b. Menyeimbangkan gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan sehat, tidur dan istirahat cukup, berolahraga, dan mempertahankan koneksi dengan orang-orang dekat sebagai kelompok dukungan.
- c. Mengurangi ketegangan dengan berbagai cara fisik (olah napas, relaksasi, olah tubuh), menyelang-seling aktivitas stres tinggi (misalnya *Briefing, field work*) dengan aktivitas bertegangan rendah (bercakap dengan relawan yang lain nya).

