

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Simpulan yang diperoleh berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- a. Distribusi dan frekuensi *burnout syndrome* dari 66 responden sebesar 37 (56.1%) responden memiliki *burnout syndrome* tinggi dan 29 (43.9%) diantaranya memiliki *burnout syndrome* rendah.
- b. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor usia dengan *burnout syndrome* pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.642$, $p>0.05$).
- c. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor masa kerja dengan *burnout syndrome* pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.952$, $p>0.05$).
- d. Adanya hubungan yang bermakna antara faktor jenis kelamin dengan *burnout syndrome* pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.018$, $p<0.05$).
- e. Tidak ada adanya hubungan yang bermakna antara faktor status pernikahan dengan *burnout syndrome* pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.120$, $p>0.05$).
- f. Adanya hubungan yang bermakna antara faktor *work-life balance* dengan *burnout syndrome* pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.000$, $p<0.05$).
- g. Adanya hubungan yang bermakna antara faktor beban kerja dengan *burnout syndrome* pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.036$, $p<0.05$).
- h. Tidak adanya hubungan antara jabatan fungsi dengan *burnout syndrome* pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta ($p=0.439$, $p<0,005$).

Nelce Tejaruth, 2021

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN BURNOUT SYNDROME PADA DOSEN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta selaku responden diharapkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat sejenak untuk mengurangi kelelahan dan melakukan rileksasi dengan metode pernafasan setiap hari ketika merasa lelah dengan pekerjaan.
- 2) Melakukan olahraga ringan secara teratur dan tidur yang cukup.
- 3) Selalu berpikir positif terhadap kemampuan, prestasi serta keterampilan yang ada pada diri sendiri dalam bekerja
- 4) Membagi waktu sebaik mungkin dengan membuat manajemen waktu dan prioritas skala.
- 5) Meluangkan waktu untuk relaksasi, rekreasi dengan keluarga serta melakukan kegiatan atau hobi yang dapat membantu mengurangi rasa terbelenggu terhadap pekerjaan.

b. Bagi UPN Veteran Jakarta

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi *evidence based* bagi pihak UPN Veteran Jakarta untuk membuat kebijakan terkait upaya pencegahan dan pengendalian kejadian *burnout syndrome* bagi para dosen seperti:

- 1) Menyediakan jasa konseling bagi para dosen.
- 2) Menambah dosen agar proporsi mahasiswa dengan dosen seimbang. Dengan SDM yang memadai sangat berperan dalam mencegah *burnout syndrome*.
- 3) Menerapkan Germas (gerakan masyarakat) di lingkungan UPN Veteran Jakarta.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel yang tidak dapat diteliti dalam penelitian ini serta menggunakan model penelitian selain *cross sectional* sehingga hubungan sebab akibat dapat diketahui secara jelas. Diharapkan peneliti lain melakukan pengujian pada populasi yang berbeda agar menambah referensi yang lebih bervariasi.