

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan secara umum burnout pada siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya sebagian besar mengalami burnout pada kategori sedang dengan artinya siswa merasakan indikator kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan diri akademik namun tidak terlalu klinis, hanya ciri-ciri sedang seperti merasakan bosan, memiliki kecenderungan merasa kesal dan gampang marah, dan kurang semangat belajar.

Adapun gambaran gaya coping siswa SMK Negeri 4 Tasikmalaya terbagi menjadi dua, yang pertama gaya coping adaptif siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, maknanya siswa cukup mampu dalam menghadapi situasi sulit, tetapi terkadang merasa sulit jika dihadapkan pada masalah. Hal ini sesuai dengan hasil gaya coping maladaptif sebagian besar berada pada kategori sedang ketika menghadapi masalah sulit menemukan solusi, menganggap masalah sebagai hal yang mengancam dan cenderung mendekati pada coping maladaptif.

Setelah didapatkan gambaran umum maka didapatkan hubungan negatif antara gaya coping adaptif dengan burnout sebesar  $-0,109$ . Dimana kontribusi gaya coping memberikan sebesar  $1,18\%$ . Sedangkan gaya coping maladaptif berhubungan positif dengan burnout sebesar  $0,386$  sehingga kontribusi gaya coping maladaptif sebesar  $14,8\%$  terhadap burnout.

Berdasarkan hasil temuan korelasi gaya coping dengan burnout maka peneliti melakukan rencana pelatihan keterampilan coping untuk membentuk coping adaptif pada siswa agar mampu mengatasi burnout atau sumber-sumber stress lainnya.

#### B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yakni gambaran umum burnout dan gambaran gaya coping. Oleh karenanya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan untuk siswa agar pencapaian prestasi akademik lebih meningkat dan meminimalisir adanya siswa yang mengalami masalah dan kegagalan akademik. adapun yang menjadi intervensi dalam meminimalisir burnout pada siswa, bisa menggunakan pelatihan untuk keterampilan coping siswa.

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektifan dari program pelatihan yang sudah di rencanakan. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menganalisis fektivitas dari pelatihan keterampilan coping adaptif ini untuk dijadikan bahan penelitian selanjutnya.

Dan bagi guru bimbingan konseling yang ada disekolah, hasil dari rencana pelatihan keterampilan coping adaptif ini bisa dipakai untuk meminimalisir siswa mengalami burnout.

