

BAB V

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan berikut:

1. *Resilience* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada Guru PNS SMP Negeri di Kabupaten Banyumas. Hasil ini menunjukkan semakin tinggi *resilience* seorang guru, maka semakin rendah tingkat *digital burnout* yang sedang dirasakannya. Begitupun juga sebaliknya, apabila rendah tingkat *resilience* seorang guru maka akan semakin tinggi tingkat *digital burnout* yang sedang dirasakan oleh guru.
2. *Job Demands* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada Guru PNS SMP Negeri di Kabupaten Banyumas. Hasil ini menunjukkan semakin tuntutan kerja yang terlalu tinggi, menjadikan guru untuk bisa bekerja lebih keras dan mudah melepaskan pikiran, emosi untuk bisa memenuhi tuntutan yang diberikan.
3. *Perceived Organization Support* memoderasi pengaruh *Resilience* terhadap *Digital Burnout* secara signifikan pada Guru PNS SMP Negeri di Kabupaten Banyumas, semakin tinggi *Perceived Organization Support*, maka semakin kuat tingkat *resilience* dan semakin lemah pengaruh tingkat *digital burnout*.
4. *Perceived Organization Support* memoderasi pengaruh *Job Demands* terhadap *Digital Burnout* secara signifikan pada Guru PNS SMP

Negeri di Kabupaten Banyumas, semakin tinggi *Perceived Organization Support*, maka akan semakin rendah tingkat *Job Demands*, semakin lemah pengaruh tingkat *Digital Burnout*.

5.2 Implikasi Penelitian

Implikasi dari hasil penelitian mencakup dua hal, yaitu implikasi teoritis dan praktis. Implikasi teoritis berkaitan dengan kontribusi bagi perkembangan teori-teori tentang *digital burnout*, *resilience*, *job demands* dan *perceived organization support*. Sedangkan implikasi praktis berkaitan dengan kontribusi penelitian terhadap cara menurunkan kelelahan pada guru SMP Negeri di Kabupaten Banyumas, sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

- a. Pada penelitian ini memberikan kontribusi yang penting dalam *resilience*, *job demands*, *digital burnout* dan *perceived organization support*. Penelitian ini, aspek yang paling penting adalah teori difusi dan inovasi ini membantu para guru dalam memanfaatkan teknologi dalam bekerja, yang dimana guru berusaha untuk bisa berinovasi dengan beradaptasi pada kurikulum merdeka mengajar saat ini, tentunya dengan cara-cara yang belum pernah dilakukan pada kurikulum sebelumnya. Adaptasi ini tentunya dengan kebiasaan individu untuk bisa berubah dan memenejemen waktu dengan baik. Dan difusi yaitu

dengan melakukan *workshop*, sosialisasi diberbagai tempat ataupun *zoom/gmeet*.

2.Implikasi Praktis

- a. Pada penelitian ini mempunyai implikasi yang praktis untuk sekolah dan bidang pendidikan lainnya atau pada tingkat suatu organisasi manapun yaitu berhubungan dengan menurunkan tingkat *digital burnout*. Karena dengan hal tersebut, dapat merugikan pihak sekolah, pendidik, bahkan organisasi itu sendiri.
- b. Secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan kepada pihak sekolah bahwa untuk kedepannya diharapkan dapat mencegah terjadinya ambiguitas peran pada guru sesuai indikator pada *Job Demands*, dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya ambiguitas peran. Menurut hasil angket pernyataan terendah yaitu mengenai kejelasan cakupan pekerjaan guru yang rendah. Hal ini berarti pihak sekolah kurang menyampaikan kejelasan mengenai pekerjaan kepada guru. Mungkin saja pihak sekolah hanya dijelaskan mengenai tanggung jawabnya saja tetapi tidak dijelaskan apa saja cakupannya serta apa yang harus dilakukan seharusnya.
- c. Selanjutnya secara praktis, penelitian ini memberikan wawasan kepada pihak sekolah bahwa untuk kedepannya diharapkan

dapat mencegah terjadinya konflik peran pada guru sesuai indikator pada *Job Demands* dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya konflik peran. Menurut hasil angket pernyataan terendah yaitu mengenai adanya lingkungan kerja yang kurang mendukung. Hal ini berarti pihak harus menciptakan suasana yang nyaman untuk bekerja dan sesama guru saling mendukung satu sama lain, agar kinerja para guru dapat meningkat.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menemukan keterbatasan berikut berdasarkan analisis dan diskusi di bab sebelumnya:

1. Pada penelitian ini hanya mengambil sampel ke Guru PNS. Bisa mengambil sampel dari semua guru untuk penelitian berikutnya, baik itu guru honorer maupun guru PPPK.
2. Pada penelitian ini hanya mengambil sampel 210 guru. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengumpulkan sampel lebih banyak, agar data yang didapatkan lebih akurat.
3. Pada penelitian ini hanya mengambil sampel tingkat kelelahan pada Guru SMP. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa mengambil sampel sekolah baik itu tingkat Paud/TK SD, SMP ataupun Perguruan tinggi untuk membandingkan tingkat ketahanan psikologis/ *resilience* dan tingkat tuntutan kerja / *Job demands* di berbagai kalangan guru.

4. Pada penelitian ini hanya mengambil sampel di SMP Negeri di Kabupaten Banyumas, diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa mengambil objek di daerah yang belum diteliti.

5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan pada penelitian ini, dengan itu peneliti akan memberikan saran yaitu diantaranya:

1. Bagi pihak sekolah, mampu memantau mengenai kesehatan dan tingkat kelelahan guru dan faktor-faktor yang bisa mempengaruhinya selama bekerja. Dengan hal tersebut bisa berkolaborasi dengan bidang kesehatan.
2. Bagi pihak sekolah, bisa dengan membuat kelompok terapi manajemen stres untuk guru. Agar bisa meningkatkan dan terciptanya dukungan emosi dan sosial di antara para guru, agar lebih mengenal gejala stress dan mampu memajemen emosi, fisik, dan pikiran.
3. Bagi guru, adanya tuntutan kerja yang cukup tinggi, maka diharapkan masing-masing guru bisa lebih mengelola tugas atau pekerjaan dengan baik. Mampu mengatur waktu dengan baik, agar bisa seimbang antara pekerjaan dan keluarga.