

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-care* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja, selain itu terdapat arah hubungan antara variabel yang bersifat negatif dan signifikan yang artinya semakin tinggi *self-care* maka semakin rendah *burnout academic* yang di alami, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-care* maka semakin tinggi juga *academic burnout* yang dialami.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, ada beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang serupa, yaitu:

5.2.1 Saran Penelitian

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-care* dengan *academic burnout*. Namun, peneliti juga menyarankan untuk mengungkap faktor-faktor lain dari *academic burnout* atau memperluas penelitian dengan tidak hanya *self-care* sebagai variabel bebas (independen variable), seperti konsep diri, efikasi diri, dan masih banyak lagi.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan kedua variabel yang sama diharapkan dapat memperdalam penelitian, seperti lebih menjabarkan fenomena dan teori yang akan digunakan agar penelitian yang dilakukan lebih relevan

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan kriteria penelitian yang lebih spesifik agar dapat mengetahui keadaan sampel yang sebenarnya dan dapat menggambarkan populasi penelitian.

5.2.2 Saran Praktik

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para mahasiswa terkhusus kepada mahasiswa yang memiliki aktivitas/ kesibukan lain selain kuliah agar dapat memberikan wawasan serta manfaat bagi pembaca.
2. Diharapkan individu dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat untuk mencegah dan mengurangi kelelahan atau stress yang dialami agar meringankan aktivitas lainnya.

