

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Profil tingkat *burnout* mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017 Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 20,5 % mahasiswa berada pada kategori *burnout* tinggi, 70,5 % mahasiswa berada pada kategori *burnout* sedang, dan 9 % mahasiswa berada pada kategori *burnout* rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori *burnout* sedang. Kemudian, apabila dilihat dari rata-rata skor *burnout* pada mahasiswa di tiap prodi, mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling cenderung menunjukkan hasil *burnout* yang lebih tinggi dibanding mahasiswa prodi lain.
2. Rancangan intervensi pelatihan ketangguhan untuk mereduksi tingkat *burnout* pada mahasiswa dilakukan melalui tahapan informasi dan identifikasi gejala-gejala *burnout*, kemudian di dalamnya meliputi tahapan *situational reconstruction*, *focusing*, *compensatory self-improvement*, dan *formulating and carrying out an action plan*.
3. Secara umum tingkat *burnout* pada kelas eksperimen sebelum memperoleh pelatihan ketangguhan sebesar 45,44 % sedangkan setelah diberikannya pelatihan ketangguhan sebesar 36,26 %. Dengan demikian terjadi penurunan tingkat *burnout* sebesar 9,18 %. Berdasarkan hasil uji signifikansi antara *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji *paired-samples t test* bahwa  $t_{hitung} \geq$  dari  $t_{tabel}$  yakni  $6,066 \geq 1,782$  dengan taraf signifikansi 95%, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pelatihan ketangguhan efektif dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2017. Selain itu, pelatihan ketangguhan juga efektif dalam menurunkan gejala *burnout* yang ditandai dengan terjadinya

penurunan yang signifikan pada hampir semua indikator *burnout*, kecuali pada indikator mudah benci, menyalahkan orang lain, ragu terhadap apa yang dipelajarinya, mudah menyerah, dan merasa tidak kompeten. Artinya adalah bahwa penurunan intensitas *burnout* mahasiswa berbanding lurus dengan penurunan gejala *burnout* mahasiswa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ketangguhan efektif dalam mereduksi *burnout* pada mahasiswa. Dengan demikian, konselor dapat mengimplementasikan pelatihan ketangguhan untuk menangani *burnout* pada mahasiswa, baik melalui pendekatan kuratif, preventif, maupun *developmental*.

### 2. Bagi Pihak Kampus.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya khususnya pada mahasiswa Bimbingan & Konseling Angkatan 2017 Tahun Ajaran 2018/2019 mengalami *burnout*. Untuk itu, pihak kampus diharapkan dapat bekerjasama dengan personel bimbingan dan konseling dalam membuat program pencegahan maupun penanganan terjadinya *burnout*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian tentang *burnout* tidak hanya pada jenjang Perguruan Tinggi, akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang lain seperti siswa SD, SMP, SMA dan bahkan Karyawan. Selain itu juga dapat dilakukan pengukuran terhadap tingkat ketangguhan pada subjek penelitian untuk memperkaya hasil penelitian.