

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan reskomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai profil burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Berikut kesimpulannya yaitu :

1. Gambaran umum burnout mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 fkip umtas.

Dari gambaran secara umum dapat disimpulkan bahwa sebanyak 13 mahasiswa dari 94 orang dengan persentase (13,82%) berada pada kategori tinggi, sebanyak 64 dari 94 mahasiswa (68,08 %), berada pada kategori sedang. Selanjutnya dengan frekuensi 17 mahasiswa dan persentase sebesar (18,08 %) dari total 94 mahasiswa berada pada kategori rendah. Gambaran umum dilihat dari setiap Aspek. Sebanyak 24 orang mahasiswa mengalami burnout tinggi dengan persentase 25,53% pada aspek kelelahan emosi mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018. Frekuensi sebanyak 56 orang mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase 59,57%, mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Selanjutnya sebanyak 14,89% dengan frekuensi 14 mahasiswa berada pada kategori rendah.

Menurunnya Keyakinan diri akademik sebanyak 16 orang siswa dengan persentase 17,02% berada pada kategori tinggi dengan gambaran pada area ini mahasiswa menjadi kurang semangat belajar, merasa tidak kompeten, tidak percaya diri dan menurunnya prestasi akademik. Kemudian frekuensi sebanyak 45 orang mahasiswa dengan persentase 47,87% siswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya Sebanyak 33 orang mahasiswa dengan persentase 35,10% berada pada kategori rendah. Dari data diatas dapat kita simpulkan bahwa secara umum pada aspek Menurunnya Keyakinan diri akademik mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 fkip umtas berada pada kategori sedang.

Aaspek depersonalisasi sebanyak 16 orang mahasiswa dengan persentase 17,02% berada pada kategori tinggi dengan gambaran mahasiswa seringkali merasa cemas dan khawatir tidak mampu menghadapi banyaknya beban tugas dan tuntutan

lainya, sehingga imbasnya mahasiswa menjadi sinis terhadap teman sekelas maupun dosen, kurang simpati dan tidak memperdulikan teman sekelasnya bahkan memperlakukan teman sekelasnya secara semena-mena. Sebanyak 57 orang mahasiswa dengan presentase 60,63% berada pada kategori sedang. Kemudian sebanyak 21 orang mahasiswa dengan 22,34% berada pada kategori rendah.

2. Gambaran Umum Burnout dilihat dari perbedaan jenis kelamin

Dari uji perbedaan burnout menggunakan SPSS didapatkan gambaran umum burnout dengan hasil Sig 0,391 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara Burnout pada mahasiswa laki-laki dan perempuan tingkat akhir angkatan 2018 fkip umtas.

B. Rekomendasi

1. Bagi Pihak Kampus.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mengalami *burnout*. Untuk itu, diharapkan pihak kampus sejak dini memperkenalkan dan menjelaskan secara detail bagaimana proses dalam pengerjaan skripsi, agar mahasiswa bisa siap, saat akan mengerjakan skripsi sehingga burnout pada saat mengerjakan skripsi bisa diminimalkan

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa yang akan menghadapi skripsi diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri yang maksimal, misalnya belajar dengan giat, meningkatkan pengetahuan tentang penelitian, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir, mengelola waktu dengan baik sehingga dapat selesai tepat waktu, serta diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang paling rentan membuat dirinya mengalami burnout lalu mengantisipasinya. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi hendaknya lebih banyak berpikiran positif tentang lingkungan sekitarnya, dengan demikian mahasiswa dapat mengontrol emosi-emosi negatif sehingga proses mengerjakan skripsi tidak terhambat oleh stres yang timbul karena emosi-emosi negatif tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar memperhatikan faktor internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan burnout dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa. Karena pada penelitian ini hanya berfokus pada tingkat burnout mahasiswa. Selain hal tersebut peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dengan memperluas orientasi kancah penelitian, tidak hanya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan tetapi juga pada Program Studi lain atau Fakultas lain maupun Universitas lain. sehingga semakin komprehensif dan banyak mengungkap wacana baru yang semakin luas..

