

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,330$ dengan taraf signifikansi $p = 0,010$ yang berarti ada hubungan positif antara *job demand* dengan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan ada hubungan yang positif positif antara *job demand* dan *burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut sesuai menunjukkan bahwa semakin tinggi *job demand*, maka semakin tinggi pula *burnout* pada mahasiswa yang bekerja, demikian pula sebaliknya. Semakin rendah *job demand*, maka semakin rendah pula *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

Pada kategorisasi *burnout* terdapat 26 orang (26%), mahasiswa dalam kategori rendah, dan pada kategorisasi *job demand* terdapat 38 orang (38%) yang berada di kategori sedang. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini dengan memiliki koefisien determinasi (R^2) 0,109 menunjukkan bahwa kemampuan *job demand* memberikan kontribusi sebesar 10,9% terhadap variabel *burnout* pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, sedangkan sisanya sebesar 89,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yaitu *environmental factor* dan *social cultural factor*

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai pentingnya mengatasi *burnout* sehingga diharapkan nantinya subjek dalam penelitian ini dapat menjaga tingkat *burnout*nya rendah dengan tidak menjadikan *job demand* (tuntutan pekerjaan) sebagai beban kerja yang berlebih.
2. Bagi Instansi yang menaungi mahasiswa dari hasil penelitian diketahui 50 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian memiliki tingkat *burnout* dalam kategori rendah sebesar 26% dapat dikatakan sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki *burnout* yang rendah, maka dari itu untuk menjaga *burnout* agar tidak meningkat maka instansi terkait dapat memberikan pelatihan *management stress* atau relaksasi untuk meningkatkan produktivitasnya. Sedangkan kategorisasi *job demand*, 38% yang masuk kedalam kategori sedang, oleh sebab itu diharapkan instansi terkait dapat meningkatkan otonomi kerja agar tekanan kerja yang dihadapi tidak menjadi beban bagi kesehatan mentalnya.

Bagi peneliti selanjutnya, sumbangan *job demand* terhadap *burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebesar 10,9% bisa diteliti lagi. Dengan mempertimbangkan untuk menggunakan faktor besar yang mempengaruhi *burnout* bukan anak dari faktor. Faktor-faktor besar tersebut antara lain 89,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yaitu *environmental factor* merupakan

faktor yang berhubungan dengan konflik peran, kurangnya dukungan sosial, keterlibatan kerja, tingkat fleksibilitas waktu kerja. Dalam keluarga, faktor lingkungan meliputi jumlah anak, keterlibatan dalam keluarga, dan kualitas hubungan dengan anggota keluarga. *Individual factor* seperti jenis kelamin, etnis, usia, status perkawinan, latar belakang pendidikan; faktor kepribadian, konsep diri, kebutuhan, motivasi, kemampuan dalam mengendalikan emosi dan *locus of control* internal. Serta faktor sosial budaya berkaitan dengan nilai, norma, kepercayaan yang dianut dalam masyarakat terkait dengan pelayanan sosial.