

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stress kerja dengan *burnout* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stress kerja maka semakin tinggi pula *burnout*. Sebaliknya, semakin rendah stress kerja maka semakin rendah pula *burnout*. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat dikatakan bahwa sebagian mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat *burnout* dan stress kerja yang lebih dominan tinggi.

B. SARAN

Saran dalam penelitian yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Bagi subjek dalam penelitian ini mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dapat mampu mengelola stress yang dialami dengan baik dan tidak mengabaikan gejala – gejala stress yang timbul. Hal tersebut untuk menghindari terjadinya kelelahan emosi yang kronis yang memberikan dampak negatif bagi dunia pekerjaan dan dan perkuliahan. Sehingga subjek tetap dapat bisa menjalankan kedua tanggung jawab dengan tanpa

merasa terbebani dan tetap menikmati kesibukan yang sedang subjek jalani tanpa mengorbankan salah satu tanggung jawab yang sedang dilakukan merasa terbebani dan tetap menikmati kesibukan yang sedang subjek jalani tanpa mengorbankan salah satu tanggung jawab yang sedang dilakukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti dengan variabel *burnout* atau dengan tema yang sama, dengan bertujuan mengembangkan penelitian sebelumnya. Dapat memperhatikan fokus atau output dalam pemilihan subjek karena peneliti sebelumnya mengalami kesulitan dalam mendapatkan respon pengisian skala dari subjek. Dan dapat meneliti berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel *burnout*, faktor dalam penelitian ini sudah cukup banyak diteliti.