

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini menginterpretasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin rendah *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang dimiliki maka semakin tinggi *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Selanjutnya, berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki tingkat *burnout* akademik yang sedang dan tingkat dukungan sosial keluarga yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Saran bagi subjek yang memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi dan sedang yaitu tetap menjalin hubungan yang positif dan lebih terbuka dengan keluarga, dapat lebih aktif berinteraksi dan menceritakan segala keluhan

kesah yang dimiliki dengan keluarga sehingga keluarga mampu memberikan saran yang dapat membantu menurunkan tingkat *burnout* pada dirinya. Kemudian bagi subjek dengan *burnout* akademik rendah diharapkan mampu mempertahankan kondisinya dengan mengekspresikan cinta dan kasih sayang terhadap keluarga sehingga terjalin hubungan yang baik bersama keluarga, dengan begitu individu akan mampu melewati kesulitan yang dialami.

2. Bagi institusi

Saran bagi institusi (Universitas Mercu Buana Yogyakarta) yaitu dapat memberikan fasilitas yang melibatkan keluarga dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa agar keluarga terutama orang tua dapat mengetahui proses skripsi anaknya serta memberikan sosialisasi terkait pentingnya dukungan keluarga bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga keluarga dapat memberikan dukungan secara komprehensif dan positif kepada mahasiswa dan mahasiswa mampu meningkatkan motivasi serta mengurangi tekanan dan *burnout* akademik yang dirasakan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dukungan sosial keluarga hanya berkontribusi sebesar 7,6% terhadap *burnout* akademik dan sisanya sebesar 92,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti permasalahan yang serupa atau tertarik untuk mengembangkan penelitian ini, diharapkan dapat mempertimbangkan atau mengadakan penelitian lanjutan terhadap faktor lain

dengan kontribusi yang lebih besar pada *burnout* akademik. Untuk menghindari kesalahan dalam pengambilan data, maka bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pendampingan dalam pengisian skala sehingga data yang diperoleh lebih meyakinkan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu memperluas cakupan dengan subjek penelitian yang lebih banyak dan terdapat keseimbangan dalam data demografis (jenis kelamin) sehingga dapat memberikan analisis tambahan. Selanjutnya, juga diharapkan agar menggunakan teknik *sampling* lain seperti *random sampling* sehingga hasil penelitian dapat mewakili subjek dan dapat digeneralisasikan.