

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *grit* dengan *burnout* pada mahasiswa program kelas karyawan di kabupaten Pasaman dengan koefisien korelasi ( $r_{xy} = -0.696$  ( $p \leq 0.010$ )). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menunjukkan konsistensi minat dan ketahanan dalam berusaha ketika disibukkan dalam tugas maka akan terjadi *Grit*, sehingga hadirnya *Grit* membuat mahasiswa tidak mudah merasakan *Burnout* ketika dihadapkan tugas-tugas yang berat. Sebaliknya, mahasiswa yang menunjukkan kelelahan emosi, *depersonalization* (depersonalisasi) dan *Reduced personal accomplishment* (rendahnya penghargaan atas diri sendiri) maka akan terjadi *Burnout*, sehingga hadirnya *Burnout* membuat mahasiswa tidak mudah mencapai *Grit* ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang berat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat menurunkan *burnout* maka sebaiknya belajar untuk mengelola *grit* yang dimiliki dengan konsisten pada minat awal berkuliah serta mencapai kelulusan dan jangan mudah menyerah saat memiliki tugas-

tugas yang rumit dengan berusaha mengerjakannya perlahan-lahan hingga terselesaikan dengan baik, sehingga *grit* yang dikelola dengan baik dapat menurunkan *burnout* subjek.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar memperkaya ilmu pengetahuan karena kontribusi dalam penelitian ini belum mencapai 100%. Atas dasar tersebut, maka disarankan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi *burnout* selain *grit* seperti tuntutan pekerjaan, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, dan kurangnya dukungan sosial dari atasan. Pada penelitian ini masih memiliki kendala karena sebagian besar subjek tidak bersedia mengisi skala sehingga jumlah subjek yang didapatkan tidak terlalu banyak, sehingga untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengupayakan secara personal lebih mendalam agar subjek mau mengisi seperti menghubungi ketua kelas atau admin group dalam kelas agar berkontribusi untuk meninjau subjek penelitian untuk mengisi skala.