

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat pada koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0.498 dengan taraf signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ). Yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Semakin tinggi *problem focused coping* maka cenderung semakin rendah tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Begitupun sebaliknya semakin rendah *problem focused coping* maka cenderung semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sedangkan pada hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *problem focused coping* yang cenderung tinggi dengan presentase subjek sebesar 71.7% dan tingkat *academic burnout* yang cenderung sedang dengan presentase 60%. Hasil penelitian ini juga memperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.248 yang menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* menunjukkan kontribusi sebesar 24,8% terhadap *academic burnout* dan sisanya sebesar 75,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri.

## B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek

Bagi mahasiswa yang bekerja, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengatasi beragam permasalahan dalam aktifitas akademik yang sering dialami oleh mahasiswa yang bekerja, terutama dalam kaitan dengan aspek-aspek psikologis yang mampu memicu terjadinya *academic burnout*, dengan cara mengoptimalkan *planful problem solving*, *confrontive coping* dan *seeking social support* sehingga mampu menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam tentang teori dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout* dikalangan mahasiswa yang bekerja seperti faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari kualitas mental, emosional dan sosial, metode penanganan masalah, ekspresi dan pengendalian emosi, dan konsepsi diri. Untuk menghindari kendala dalam proses penyebaran skala penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengumpulkan subjek pada hari dan waktu tertentu untuk mempermudah proses penyebaran skala penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memilih teknis, hari dan waktu yang tepat ketika hendak menyebarkan skala penelitian, agar tidak mengganggu waktu subjek sehingga menghasilkan data yang tepat.