

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan *academic burnout* pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah *academic burnout*. Sebaliknya semakin rendah *self esteem* pada mahasiswa maka semakin tinggi *academic burnout*.

Berdasarkan hasil klasifikasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Yogyakarta memiliki *self esteem* pada tingkat sedang dengan persentase 58,2% dan *academic burnout* pada tingkat sedang dengan persentase 51,2%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,318, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 31,8% terhadap variabel *academic burnout* dan sisanya 68,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

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

1. Bagi Subjek

Subjek pada penelitian ini umumnya memiliki tingkat *academic burnout* dan *self esteem* dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian pada penelitian ini yaitu mahasiswa di Yogyakarta untuk mempertahankan *self esteem* dan *academic burnout* pada tingkat sedang. Dengan cara menurunkan kelelahan emosional dan lebih menikmati proses perkuliahan agar dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Subjek juga diharapkan menurunkan kecenderungan untuk sinisme dengan meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar dan dengan berinteraksi bersama teman-teman perkuliahan. Subjek diharapkan meningkatkan rasa percaya diri dan optimis agar meningkatkan prestasi belajar.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian yang peneliti lakukan mendapatkan hasil tingkat *self esteem* yang sedang begitu pula dengan *academic burnout* yang dialami mahasiswa di Yogyakarta menunjukkan tingkat yang sedang. Maka dari itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali teori dan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lain yang dapat diteliti seperti *locus of control*, *coping styles*, *level of hardiness*, *self efficacy*, karakteristik demografi meliputi usia, jenis kelamin, dan jenjang pendidikan.