

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Setelah dilaksanakannya penelitian eksperimen dan dilakukan analisis data penelitian serta pembahasan terhadap efektivitas pelatihan *psychological capital* untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri. Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan hasil *p-value*  $< 0.05$ , maka  $H_a$  diterima. Yang berarti “Pelatihan *psychological capital* efektif untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa peran ganda teknik industri”. Telah dibuktikan adanya fakta penurunan nilai dari *pretest* ke *posttest* pada tingkat *academic burnout* subjek penelitian setelah diberikan pelatihan *psychological capital*. Penurunan nilai dari *pretest* ke *posttest* ini mempengaruhi perubahan kategori tingkat *academic burnout* yang semula tinggi dan sedang, menjadi sedang dan rendah.

#### 5.2. Saran

Pada penarikan kesimpulan dan pembahasan yang telah dituliskan oleh peneliti, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan pada data *screening* pengukuran *academic burnout* yang dilakukan, ditemukan aspek dengan skor tertinggi (perhitungan *unfavorable*) yaitu *diminished personal accomplishment*. Artinya mahasiswa mengalami penurunan secara tajam terkait keyakinan terhadap kemampuan diri yang dimiliki. Sehingga saran peneliti kepada mahasiswa adalah dengan kembali mengenali diri, *self-talked*, memberikan *reward* kepada diri dan juga menghargai setiap kemajuan yang telah dibuat. Selanjutnya hasil ini diperbaharui dalam *posttest* dengan skor tertinggi berada pada aspek *exhaustion* atau kelelahan, sehingga diharapkan kepada mahasiswa mengatur kembali jadwal atau melakukan manajemen diri terkait aktivitas yang dilakukan untuk mencegahnya terjadi konflik peran.

2. Bagi Program Studi

Merujuk pada saran yang telah diberikan kepada mahasiswa dan universitas. Diharapkan program studi memberikan perhatian dan dukungan kepada mahasiswa yang mengalami penurunan kemampuan akademik atau penurunan keaktifan dalam aktivitas akademik. Dengan cara mengadakan pelatihan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologi dan lembaga konseling mahasiswa untuk memberikan bimbingan terkait permasalahan dan kesulitan yang sedang dialami.

3. Bagi Universitas

Mengingat tingginya skor dalam pengukuran *academic burnout* menunjukkan mahasiswa peran ganda mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri. peneliti dapat memberikan saran untuk lebih sering memberikan *reward*, komunikasi yang baik dan dukungan terkait pengembangan diri mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan pada diri mahasiswa.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mencari intervensi pendukung lain yang sekiranya dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat *burnout* tidak hanya pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini masih banyak kekurangan yang disebabkan:

- a. Sedikitnya jumlah subjek yang bersedia terlibat dalam penelitian, sehingga diharapkan nantinya peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih banyak.
- b. Penerapan one group pretest-posttest sehingga tidak ada grup kontrol yang menjadi pembanding dengan grup eksperimen. Diharapkan pada penelitian berikutnya dapat menerapkan kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian yang dilaksanakan.