

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang berjenis kelamin perempuan dan mayoritas mahasiswa yang mengalami *burnout* rendah berjenis kelamin laki-laki.
2. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir FIKes UBK Bandung berjumlah 78 mahasiswa mengalami tingkat *burnout* sedang dengan persentase 95%.
3. Mayoritas mahasiswa yang mengalami *burnout* sedang berjumlah 63 mahasiswa pada dimensi kelelahan (*exhaustion*) dengan persentase 76%.

5.2 Saran

Hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi pada proses pendidikan yang ada didalam Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana agar persentase *burnout* dapat dikurangi, dengan itu peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi
 - a) Memberikan penghargaan (*reward*) kepada mahasiswa dengan prestasi yang baik berupa piagam penghargaan kepada mahasiswa yang berprestasi. Dengan merasa dihargai maka kecenderungan

burnout yang dialami akan menurunkan persentase kejadian *burnout*.

- b) Mengadakan *study tour* yang bertujuan sebagai media *refreshing* bagi mahasiswa untuk menghilangkan rasa kelelahan maupun kejenuhan akibat tugas yang dibebankan.
- c) Mengadakan workshop maupun webinar terkait apresiasi terhadap diri untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Dengan itu mahasiswa akan merasa usaha yang dilakukannya selama ini merupakan suatu pencapaian yang hebat.

2. Bagi Mahasiswa

- a) Mengadakan diskusi bersama untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan dapat terjaga dengan baik.
- b) Mengerjakan tugas dimulai dari yang mudah hingga sulit sehingga satu persatu pekerjaan akan terselesaikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Dapat mengembangkan penelitian ini dengan teori-teori *burnout* yang lebih khusus.
- b) Meneliti variabel-variabel lain yang berkaitan langsung dengan kejadian *burnout*.
- c) Dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah populasi yang lebih meluas.