

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan:

1. Dari hasil pengolahan data, pengetahuan deskripsi, analisis, dan interpretasi data yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* pada mahasiswa alih program jurusan akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout* dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout*.
2. Bentuk hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dengan *burnout* ditunjukkan pada persamaan regresi yang diperoleh dari kedua variabel tersebut, yaitu $\hat{Y} = 170,76 - 0,73x$ dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecenderungan mengalami *burnout*. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecenderungan mengalami *burnout*. Telah diketahui bahwa *burnout* (variabel Y) pada mahasiswa alih program jurusan akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta dapat

ditentukan oleh dukungan sosial (variabel X), sebesar 14,87% dan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lainnya.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini yaitu semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa, maka semakin rendah kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout* dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial mahasiswa, maka semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami *burnout*. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang menentukan *burnout*.

Mahasiswa dapat melakukan usaha-usaha yang dapat mengurangi atau bahkan mencegah terjadinya *burnout* yaitu dengan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Dengan mengetahui kondisi mereka secara pribadi, maka diharapkan dapat menanggulangi *burnout*, dengan membuka diri, bercerita atau berkonsultasi, beribadah, menyusun skala prioritas dan melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang positif seperti olahraga dan rekreasi dapat mencegah seseorang mengalami *burnout*.

Dukungan sosial dari orang-orang yang ada disekitarnya, membuat mahasiswa percaya bahwa ia dihormati, dihargai, dicintai dan bahwa orang lain bersedia memberikan perhatian dan keamanan. Sehingga mahasiswa mampu mencegah dan atau mengurangi gejala-gejala penyebab *burnout*. Dengan adanya dukungan sosial yang tinggi, mahasiswa akan lebih memikirkan semua hal yang akan dilakukannya. Mereka akan mempertimbangkan baik dan buruknya sebuah perilaku. Selain itu mereka

akan mampu mengendalikan emosi yang ada dan mengarahkannya menjadi emosi yang lebih positif. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi juga akan mengerjakan sesuatu dengan tekun, fokus dan efektif sehingga mencapai hasil yang optimal. Hal inilah yang membuat mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mampu mencegah terjadinya gejala *burnout*.

Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah kurang dapat mengendalikan pikiran, emosi, rangsangan dan melakukan performa yang optimal. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah cenderung mengalami *burnout*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan diatas, saran-saran yang kiranya dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja

Mahasiswa perlu menyadari adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout*. Dengan begitu mahasiswa dapat melakukan usaha-usaha yang dapat mengurangi atau bahkan mencegah terjadinya *burnout* yaitu dengan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Dengan mengetahui kondisi mereka secara pribadi, maka diharapkan dapat menanggulangi *burnout*, dengan membuka diri, bercerita atau berkonsultasi, beribadah, menyusun skala prioritas dan melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan yang positif seperti olahraga dan rekreasi.

2. Bagi universitas

Disarankan untuk membuka wadah konsultasi dikampus sebagai sarana untuk mendengar dan mengatasi *burnout*, yang diberikan pada seluruh perangkat akademisi dalam hal ini mahasiswa, khususnya mahasiswa bekerja.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti dua variabel saja yaitu variabel dukungan sosial dengan variabel *burnout*. sebagaimana telah dijelaskan dukungan sosial bukanlah satu-satunya variabel yang mempengaruhi *burnout*.

Dengan demikian sebaiknya untuk penelitian selanjutnya juga memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *burnout* seperti lingkungan yang kurang mendukung, konflik peran, kurangnya penghargaan, serta perfeksionis individu. Selain itu disarankan pula untuk mengambil sampel dan populasi yang lebih luas.