

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Academy burnout* pada kelompok kontrol sebelum perlakuan menunjukkan rata-rata $50,37 \pm 5,41$ dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok kontrol $48,90 \pm 4,90$.
2. *Academy burnout* pada kelompok kontrol sebelum perlakuan menunjukkan rata-rata $50,80 \pm 7,11$ dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok kontrol $44,60 \pm 9,15$.
3. Analisis statistik pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan, sedangkan ada kelompok intervensi dengan terapi benar terdapat hubungan yang signifikan dengan p-value 0,005.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa, sebaiknya segera mencari dukungan dari teman, keluarga, atau fasilitas konseling yang ada. Mengambil waktu untuk diri sendiri dan menjaga keseimbangan antara akademik dan kegiatan lainnya juga dapat membantu mengurangi risiko *academy burnout*.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan perhatian lebih terhadap upaya pencegahan dan penanganan *academy burnout* di kalangan siswa. Menerapkan program pendidikan tentang manajemen stres dan kesehatan mental, serta menyediakan fasilitas konseling yang mudah diakses, akan membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan lainnya. Selain itu, memberikan dukungan sosial dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung di kalangan siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan dari berbagai latar belakang. Studi longitudinal yang mengamati perubahan tingkat *academy burnout* dari waktu ke waktu juga bisa dilakukan untuk memahami perkembangan dan faktor risiko yang terlibat. Selain itu, peneliti dapat menjelajahi pengaruh terapi benar atau metode lainnya dalam mengatasi *academy burnout* secara mendalam dan membandingkannya dengan pendekatan lain guna mengidentifikasi strategi terbaik untuk mengatasi masalah ini.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA