

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kedua hipotesis penelitian ini diterima. terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *grit* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* baik pada dimensi *consistency of interest* dengan *academic burnout*, dan dimensi *perseverance of effort* dengan *academic burnout* maka tingkat *academic burnout* pada mahasiswa akan semakin rendah, sebaliknya jika tingkat *academic burnout* pada mahasiswa tinggi maka tingkat dimensi *consistency of interest* dengan *perseverance of effort* pada mahasiswa akan rendah.

Mahasiswa yang mampu mempertahankan minat jangka panjang dan terus berupaya menghadapi berbagai tantangan menunjukkan daya tahan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun beban kerja. *Grit* terbukti berperan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) dalam mencegah dan mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*, terutama pada mahasiswa yang harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pelajar.

Dengan demikian, pengembangan karakter *grit* di kalangan mahasiswa, terutama yang bekerja paruh waktu, menjadi penting untuk mendukung ketahanan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## B. Saran

Pada informasi temuan yang diperoleh dari hasil penelitian, peneliti memberikan sejumlah saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu sebagai berikut:

### 1. Saran bagi subjek penelitian

Penelitian ini memberikan saran kepada subjek penelitian yaitu diharapkan dapat mengembangkan dimensi-dimensi *grit*, khususnya konsistensi minat dan ketekunan dalam berusaha, guna mengurangi risiko mengalami *academic burnout*. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan manajemen waktu agar dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, seperti dengan menerapkan pola hidup sehat dan mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik dari teman, keluarga, maupun pihak kampus. Kemampuan dalam mengelola emosi juga menjadi hal penting untuk membantu mahasiswa bertahan dalam tekanan kerja dan studi yang berat.

### 2. Saran bagi penelitian selanjutnya.

Penelitian ini tentunya memiliki banyak kekurangan sehingga peneliti berharap bahwa pada penelitian selanjutnya peneliti dapat memperluas cakupan variabel yang diteliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berpotensi mempengaruhi *burnout*, seperti dukungan sosial, stres kerja, manajemen waktu, keterlibatan akademik, maupun motivasi.

Kemudian, diharapkan pada penelitian selanjutnya penyusunan skala pernyataan disusun dengan pola yang lebih bervariasi dan tersebar secara merata antara item *favourable* dan *unfavourable*. Pola penyebarannya tidak merata berpotensi menimbulkan respon *bias*, di mana partisipan menjawab secara otomatis tanpa memperhatikan isi pernyataan secara cermat. Hal tersebut juga diduga menjadi salah satu penyebab distribusi data tidak normal.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA