

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan yakni, secara umum gambaran *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019-2022 berada pada kategori sedang. Artinya kebanyakan mahasiswa berada pada profil *overextended*. Gejala *burnout* akademik pada mahasiswa Sarjana Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2019-2022 yang paling tinggi ada dalam dimensi *emotional exhaustion*, mahasiswa merasa kelelahan terhadap perkuliahan yang dijalani terutama ketika menuju akhir perkuliahan. Selanjutnya, sebagian besar mahasiswa merasa tidak sesuai dengan item pernyataan pada dimensi *cynicism* (sinisme). Lalu, pada item pernyataan dimensi *personal accomplishment* mayoritas mahasiswa memiliki keyakinan bahwa mereka adalah mahasiswa yang baik dan mampu mengatasi masalah perkuliahan dengan baik.

Dalam penelitian ini tidak ditemukan perbedaan kecenderungan *burnout* akademik yang signifikan berdasarkan faktor sosiodemografi hanya ada sedikit perbedaan saja pada setiap faktornya seperti pada faktor jenis kelamin kecenderungan *burnout* akademik lebih terlihat pada perempuan, lalu pada faktor usia lebih terlihat pada kelompok usia 19-20, lalu pada faktor angkatan kecenderungan *burnout* akademik cenderung lebih tinggi pada angkatan 2022, dan yang terakhir berdasarkan status sosial ekonomi menunjukkan bahwa mahasiswa yang status sosial ekonominya rendah memiliki kecenderungan *burnout* akademik yang lebih tinggi. Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu menyebutkan ada perbedaan kecenderungan *burnout* yang signifikan berdasarkan faktor-faktor sosiodemografi. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini dengan teori beserta riset terdahulu tidak sama. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor-faktor sosiodemografi tersebut bersifat kontekstual dan dapat bervariasi. Artinya makna atau hasilnya tidak tetap dan dapat berubah tergantung pada situasi atau faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi situasi tersebut.

Hasil rancangan *action plan* dibuat untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada mahasiswa yang memiliki kecenderungan *burnout* akademik dengan skor tinggi pada ketiga dimensi yakni *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *personal accomplishment*. Target keberhasilan dari rancangan *action plan* tersebut diharapkan dapat mengurangi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa.

## **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diungkapkan, berikut rekomendasi yang ditujukan kepada BKPK, dan peneliti selanjutnya.

### **5.2.1 Bagi Bimbingan dan Konseling dan Perencanaan Karir**

1. Hasil penelitian *burnout* akademik mahasiswa Sarjana Bimbingan dan Konseling UPI berada pada kategori sedang, maka hasil tersebut dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan program layanan bimbingan dan konseling di tingkat universitas.
2. Mahasiswa yang masuk ke dalam kategorisasi *burnout* akademik berdasarkan faktor sosiodemografi berasal dari jenis kelamin perempuan, usia 19-20, angkatan 2022, dan status sosial ekonomi rendah. Sehingga pemberian layanan sebaiknya mengacu kepada faktor-faktor tersebut agar mendapatkan hasil yang maksimal.

### **5.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dan kekurangan yang diharapkan dapat dilengkapi oleh peneliti selanjutnya.

1. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai dimensi *burnout* akademik dengan melakukan studi pendahuluan yang lebih dalam dan komprehensif dengan tujuan untuk menggali fenomena yang lebih mendalam dan pemahaman yang lebih baik.

Peneliti selanjutnya dapat menganalisis dan mengeksplorasi faktor sosiodemografi yang berbeda disertai dengan interpretasi berdasarkan dimensi *burnout* akademik pada setiap faktor sosiodemografi tersebut.