

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di SMAN 1 Sumedang mengenai Hubungan antara Pengetahuan *Self Healing* dengan Penurunan *Academic Burnout* pada Remaja dengan Usia Pertengahan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kategori pengetahuan *self healing* responden pada kelas XII SMAN 1 Sumedang terbanyak yaitu kategori pengetahuan *self healing* tinggi sebanyak 61 responden (74,4%).
2. Kategori *academic burnout* dilihat dari nilai stres responden pada kelas XII SMAN 1 Sumedang terbanyak yaitu dengan kategori stres sebanyak 74 orang (90,2 %).
3. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan *self healing* dengan penurunan *academic burnout* pada remaja pertengahan dengan nilai *p value* <0,05. Nilai korelasi *chi square* sebesar 0,046 yang menunjukkan adanya hasil penelitian signifikan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

##### 5.1.1 Bagi penelitian selanjutnya

Memperluas sampel penelitian dengan melibatkan remaja dari berbagai latar belakang sosial dan ekonomi atau daerah yang berbeda. Hal ini dapat menggambarkan peneliti bagaimana *self healing* dapat berpengaruh di berbagai kelompok sosial.

#### 5.1.2 Bagi responden

Responden disarankan untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan pribadi serta menetapkan waktu khusus untuk mempraktikkan *self healing* agar manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

#### 5.1.3 Bagi institut pendidikan

Institut pendidikan diharapkan menyediakan layanan konseling yang aktif dalam mendampingi siswa dalam mengenali tanda-tanda *academic burnout* dan memberikan panduan mengenai manajemen stres salah satunya dengan praktik *self healing*.