

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan atas data-data temuan penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Mahasiswa pekerja prodi PAI, merasakan *academic burnout* dalam menjalankan aktivitas multitasking. Setiap mahasiswa tersebut mempunyai permasalahan yang berbeda-beda. *Academic burnout* yang dimiliki mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN KEDIRI yang sedang bekerja meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi dan capaian prestasi diri. Dari *academic burnout* tersebut yang paling menonjol dan yang paling dirasakan oleh mahasiswa pekerja yaitu kelelahan emosional, karena adanya kelelahan emosional tersebut, mahasiswa merasakan mudah stress, sering sedih, mudah emosi dan frustrasi.
2. Peran religiusitas dalam menghadapi *academic burnout* pada mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN KEDIRI sudah terlaksana dengan baik. Religiusitas dapat membantu mahasiswa yang sedang bekerja dalam menangani *academic burnout*. Upaya-upaya tersebut dilakukan sesuai dengan dimensi masing-masing. Mahasiswa yang mulanya sering mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan capaian prestasi diri menjadi giat dan semangat serta dapat mengendalikan diri dengan baik karena adanya penerapan religiusitasnya dengan baik, menerapkan dimensi-dimensinya yakni keyakinan, praktek agama,

pengetahuan agama, pengalaman agama, dan konsekuensi. Dari peran religiusitas, yang paling dapat mengatasi adanya *academic burnout* yaitu dimensi praktek agama. Karena dengan peran dimensi praktek agama tersebut dapat menurunkan *academic burnout* mahasiswa pekerja. Semakin giat dalam menjalankan perintah Allah, maka *academic burnout* nya semakin berkurang dan begitu juga sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil kerangka teori dan penelitian di lapangan, terdapat saran yang dapat peneliti sampaikan terkait penelitian ini, Adapun sarannya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa pekerja prodi PAI IAIN KEDIRI

Sebaiknya mahasiswa pekerja prodi PAI dapat mengendalikan *academic burnout* segala kecemasan yang dialaminya dengan menanamkan sikap religiusitas. Karena dengan menjaga kualitas sikap religiusitas dalam diri, dapat meredakan masalah-masalah dari hati dan pikiran manusia termasuk *academic burnout*.

2. Bagi Lembaga

Sebaiknya lembaga lebih memperhatikan keadaan mahasiswanya, terutama mahasiswa pekerja. Serta memberi dukungan dengan cara menanamkan sikap religiusitas di lembaga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan lebih baik secara teoritis maupun empiris dan diharapkan bagi peneliti berikutnya dapat menjadi referensi dalam penelitian.