

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan terkait gambaran, faktor dan dampak *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* sebagai berikut:

1. Gambaran *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* dapat diketahui dari keempat subjek yang ketiga aspek *burnout* nya terpenuhi. Pada aspek kelelahan mental, keempat subjek mengalami *burnout akademik* atau *burnout* di lingkungan kerja yang masing- masing berakibat negatif pada keempat subjek. Pada aspek depersonalisasi, ditunjukkan dengan keempat subjek menunjukkan sikap tidak peduli dengan orang lain. Pada aspek menurunnya prestasi, ditunjukkan dengan keempat subjek mengalami penurunan prestasi akademik dan penurunan kinerja.
2. Faktor- faktor *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* dipengaruhi oleh lima faktor. Masing- masing subjek memenuhi kelima faktor *burnout*. Dari kelima faktor tersebut faktor proporsi yang sedikit yaitu perselisihan komunitas dan konflik nilai ditunjukkan dengan hubungan keempat subjek dengan teman kuliah dan kerja yaitu buruk walaupun terjadi tidak setiap hari. Dan faktor *burnout* yang dominan yaitu beban yang berlebihan, *reward* yang tidak sesuai dan kurangnya keadilan. Pada faktor berlebihan ditunjukkan keempat subjek

mendapatkan banyak tuntutan akademik dan tuntutan kerja. Pada faktor *reward* yang tidak sesuai ditunjukkan dari keempat subjek tidak mendapatkan apresiasi atau penghargaan yang sesuai dari orang tua dan atasan di tempat kerja. Pada faktor kurangnya keadilan dapat diketahui dari keempat subjek merasa tidak mendapat keadilan fasilitas dari orang tua untuk kuliah, dan mendapat tugas yang lebih banyak dibanding karyawan lain di tempat kerja.

3. Dampak *burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 IAIN Kediri yang bekerja *part time* yaitu berdampak pada tiga aspek. Masing- masing subjek mengalami tiga dampak tersebut. Dampak pertama, masing- masing subjek mengalami kehabisan energi. Dampak kedua, keempat subjek kehilangan antusiasme untuk kuliah dan bekerja. Dampak ketiga, keempat subjek kehilangan kepercayaan diri di perkuliahan dan tempat kerja. Ketiga dampak *burnout* memiliki proporsi yang sama dan tidak ada yang lebih dominan.

B. Saran

1. Bagi Informan

Diharapkan bagi mahasiswa yang bekerja *part time* dapat membuat batasan jam bekerja, istirahat jika merasa lelah, mengetahui kapasitas diri dan mencari kegiatan yang membahagiakan di kala waktu senggang.

2. Bagi Kampus

Diharapkan bagi kampus dapat membantu mahasiswa yang mengalami *burnout* dengan menyediakan layanan konseling dan menciptakan lingkungan akademik yang ramah.

3. Bagi Perusahaan

Diharapkan bagi perusahaan untuk menciptakan budaya kerja yang sehat, mengevaluasi sistem kerja, memastikan kondisi karyawan terjaga, dan membangun komunikasi yang baik dengan karyawan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih variatif dalam penentuan subjek, lokasi penelitian, dan teori yang digunakan dalam penelitian supaya dapat memberikan gambaran penelitian lebih banyak lagi kepada pembaca terkait gambaran *burnout*, faktor *burnout*, dan dampak *burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. N., & Fithriana, N. (2021). *Introduction to Burnout at Workplace*. Universitas Brawijaya Press
- Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 3(01), 16-24.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Aziah, S. N., & Putrianti, F. G. (2018). Interaksi sosial dengan burnout pada karyawan PT. Dasar Karya Utama. *Jurnal Spirits*, 8(2), 18-31.
- Balqist, J., Ramdan, A. M., & Nurmala, R. (2023). Dampak Tekanan Pekerjaan dan Lingkungan Kerja Toxic Terhadap Kinerja Karyawan. *PERFORMANCE: Jurnal Bisnis & Akuntansi*, 13(2), 50-61.
- Budiarto, M. T., Masruroh, A., Azizah, A., Munthahana, J., Awwaliya, R., & Yusrina, S. L. (2022). *Etnomatematika Kajian Etnomatematika pada Budaya Indonesia*. Zifatama Jawara.
- Calicchio, S. (2023). *Albert Bandura dan faktor efikasi diri: Sebuah perjalanan ke dalam psikologi potensi manusia melalui pemahaman dan pengembangan efikasi diri dan harga diri*. Stefano Calicchio.
- Daud, I., Rohmatul Manan, I., & Prayudi, D. (2024). Keseimbangan Kehidupan Kerja Dalam MSDM: Menangani Burnout dan Stres.
- Dewi, F. I. R. (2021). *Intervensi kemampuan regulasi diri*. Penerbit Andi.
- Diana, A. M. (2020). Hubungan antara job demand terhadap kinerja karyawan melalui burnout. *BIMA: Journal of Business and Innovation Management*, 3(1), 17-33.
- Fauzi, H. (2021). *Tempat ketiga bagi mahasiswa*. Deepublish
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 30-37.
- Hamami, M. A. N., & Noorrizki, R. D. (2021, June). Fenomena Burnout Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 149-59).
- HR, H. S. C. (2020). *Budaya akademik dan kemahasiswaan*. Reativ Publisher.