

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Didasarkan pada hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap peserta didik SMPN 5 Kota Jambi dan pembahasan diatas, maka dapat dinyatakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *academic burnout* peserta didik SMPN 5 Kota Jambi berada pada kategori sedang yakni sebesar 58%.
2. Tingkat *self-esteem* peserta didik SMPN 5 Kota Jambi berada pada kategori tinggi yakni sebesar 66,85%.
3. *Self-esteem* dengan *academic burnout* peserta didik SMPN 5 Kota Jambi disimpulkan memiliki hubungan atau korelasi karena nilai Sig. yakni $0.000 \leq 0,05$. Kemudian diperoleh r hitung sebesar 0,573 yang ditafsirkan berada pada kriteria korelasi sedang atau hubungan memadai yang disebabkan nilai r berada pada rentang 0,41 – 0,70. Terdapat tanda negatif (-) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan bersifat negatif atau tidak searah, yang artinya *self-esteem* tinggi maka *academic burnout* cenderung rendah, dan sebaliknya yakni *self-esteem* rendah maka *academic burnout* cenderung tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Orang tua

Diharapkan orang tua mampu memahami dan memberi dukungan baik moril maupun materi ketika anak mengalami *academic burnout*.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada guru Bimbingan dan Konseling mampu menjadi fasilitator ketika peserta didik mengalami hambatan dalam lingkungan akademiknya serta mampu menjadi fasilitator bagi peserta didik dalam meningkatkan *self-esteem*.

3. Guru Mata Pelajaran

Diharapkan kepada guru mata pelajaran mampu mampu memberikan penguatan positif dalam kegiatan belajar guna meningkatkan upaya peserta didik dalam kegiatan akademiknya dan mampu memberikan teknik pembelajaran yang meningkatkan antusiasme belajar peserta didik.

4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan mampu mengembangkan penelitian selanjutnya berkenaan dengan *self-esteem* ataupun *academic burnout*.

C. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini menjelaskan adanya hubungan *academic burnout* dengan *self-esteem* pada peserta didik. *Academic burnout* tidak dapat diabaikan sebab dapat mempengaruhi kinerja dan hasil belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat membantu para konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan program Bimbingan dan Konseling yang bertujuan untuk mengurangi tingkat *academic*

burnout peserta didik. Program yang dimaksud dapat mencakup sejenis *coping*, pengelolaan stress peserta didik dan penyediaan dukungan emosional melalui layanan konseling individual atau kelompok.

Dengan memahami faktor-faktor timbulnya *academic burnout* dapat membantu Konselor atau guru Bimbingan dan Konseling mengembangkan layanan yang dapat mencegah timbulnya *academic burnout*.