

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self esteem* dengan *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang adalah 39.51 dalam kategori rendah, dengan standar deviasi 7.435. *Academic burnout* tertinggi berasal dari *exhaustion* dengan skor 17.54.
2. Rerata *self esteem* pada siswa MAN 2 Kota Padang adalah 31.61 dalam kategori sedang, dengan standar deviasi 4.042. *self esteem* tertinggi berasal dari *Competence* dengan skor 18.46
3. Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *academic burnout* pada siswa MAN 2 Kota Padang dengan $p = 0,00$ dengan kekuatan hubungan sedang ($r = -0,488$) dan arah korelasi negative dan koefisien determinan ($r^2 = 0,238$) yang berarti bahwa *self esteem* berkontribusi sebesar 23,8% terhadap *academic burnout*.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan terkait pentingnya memupuk *self esteem* yang sehat di kalangan siswa remaja untuk mengurangi risiko *academic burnout* untuk perbaikan kualitas dan

kuantitas akademik remaja sebagai siswa terkait masalah *academic burnout* atau kejenuhan akademik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang berkontribusi sebagai usulan/landasan untuk pihak sekolah dalam memberikan suatu kegiatan yang dapat menanggulangi permasalahan *self esteem* pada pelajar yang berdampak pada *academic burnout*. Salah satu solusi yang dapat diberikan seperti: memanfaatkan jam pembelajaran mata Pelajaran Bimbingan Konseling dengan memasukkan materi pembelajaran mengenai LBO (*Learning Burn-Out*) kepada pelajar sehingga siswa dapat mengenal mencegah seta mengatasi dampak akibat LBO terutama dalam hal pembelajaran dan pencapaian belajar akademii.

Serta untuk *self esteem* Solusi pemberian pelajaran psikoedukasi dengan program: "*believe in yourself*" pada siswa sekolah untuk meningkatkan pemahaman siswa agar menghindari resiko *low-self-esteem* yang berdampak pada perasaan mental lemah dan rendah diri.

3. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan menambah pengetahuan maupun wawasan dalam perkembangan keilmuan keperawatan jiwa, terutama permasalahan yang berkaitan dengan *academic burnout* dan *self esteem* pada remaja.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi data awal/perbandingan untuk penelitian lanjutan dalam menemukan faktor yang beresiko lainnya terhadap kejenuhan akademi selain keberhargaan diri. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian kualitatif hingga berkemungkinan besar mengeksplorasi informan secara mendalam terhadap *academic burnout*.

