

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil deskripsi variabel *core self evaluation*, kepribadian *neuroticism* dan kelelahan akademik
 - a. Deskripsi variabel *core self evaluation* pada mahasiswa yang bekerja berada dalam kategorisasi tinggi
 - b. Deskripsi variabel kepribadian *neuroticism* pada mahasiswa yang bekerja berada dalam kategorisasi sedang. Dan berdasarkan hasil deskriptif data penelitian didapatkan bahwa hasil kategori faset *neuroticism* pada mahasiswa yang bekerja yaitu faset *anxiety*, *hostility*, *depression*, *impulsiveness*, dan *self consciousness* juga memiliki berada kategori sedang.
 - c. Deskripsi variabel kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja berada dalam kategorisasi sedang.
2. Adapun hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Terdapat hubungan negative antara *core self evaluation* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja dengan memperoleh nilai sebesar -0,381 (Rendah) yang berarti terdapat kolerasi yang cukup lemah antara *core self evaluation* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja.
 - b. Tidak terdapat hubungan antara kepribadian *neuroticism* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja.
 - c. Terdapat pengaruh antara *core self evaluation* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa yang bekerja.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Namun, diharapkan dapat memberikan pembelajaran bagi peneliti sendiri maupun bagi peneliti di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa untuk mengurangi tingkat stress kelelahan akademik dengan menggunakan berbagai strategi manajemen diri secara efektif. Mahasiswa perlu memahami strategi-strategi dalam setiap aspek manajemen diri, termasuk dorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri, agar dapat mengendalikan tingkat stres. Mahasiswa harus memiliki motivasi yang kuat dan melakukan aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengatur waktu, tenaga, emosi, pikiran, dan dana dengan baik. Mahasiswa juga harus menjalani kehidupan yang disiplin, mampu memotivasi diri sendiri, mengerahkan upaya, dan mengembangkan kecerdasan, karakter, serta kesehatan.

2. Bagi Pihak Universitas

Saran bagi pihak universitas untuk lebih meningkatkan dukungan psikologis yang dapat menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa, termasuk sesi konseling individu dan kelompok, serta workshop tentang manajemen stres dan kesejahteraan mental. Sehingga dapat mengurangi beban akademik universitas yang dapat meninjau kembali kurikulum dan beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian tentang kelelahan akademik dengan cara meneliti kelelahan

akademik menggunakan metode yang berbeda dengan yang telah diteliti seperti menggunakan metode eksperimen atau kualitatif sehingga pemahaman tentang kelelahan akademik bisa digali lebih mendalam dan lebih luas kemudian meninjau variabel kepribadian *neuroticism* membaca lebih banyak tentang ketiga variabel tersebut.

.