

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil sebagai berikut ;

1. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut;
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja Universitas Islam 45 Bekasi dalam kategori sedang dengan presentase 65%
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa variabel kepribadian hardiness pada mahasiswa bekerja Universitas Islam 45 Bekasi, berada dalam kategori sedang dengan presentase 72%
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil bahwa pada variabel *mindfulness* pada mahasiswa bekerja Universitas Islam 45 Bekasi, berada dalam kategori sedang dengan presentase 72%
2. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut ;
 - a. Terdapat hubungan antara kepribadian hardines dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan nilai koefisien korelasi adalah -0,173 yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak kuat tapi signifikan antara kepribadian hardiness dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja, semakin tinggi tingkat kepribadian hardiness yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kelelahan akademik yang terjadi pada mahasiswa bekerja.
 - b. Terdapat hubungan positif antara *facet observing* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja ($r = 0,024$ $p < 0,05$).
 - c. Terdapat hubungan positif antara *facet describing* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja ($r = 0,012$ $p < 0,05$).

- d. Terdapat hubungan negatif antara *facet acting with awareness* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja ($r = 0,006$ $p < 0,05$).
- e. Terdapat hubungan negatif antara *facet non judging of inner experience* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja ($r = 0,000$ $p < 0,05$).
- f. Terdapat hubungan positif antara *facet non reactivity of inner experience* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja ($r = 0,014$ $p < 0,05$).
- g. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepribadian hardines dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 2,8%.
- h. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *facet observing* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 2,3%
- i. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *facet describing* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 1,7%
- j. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *facet acting with awareness* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 1,9%
- k. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *facet non judging of inner experience* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 3,7%
- l. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *facet non reactivity o inner experience* dengan kelelahan akademik pada mahasiswa bekerja dengan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 1,9%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dengan harapan menjadi pembelajaran bagi peneliti selanjutnya. Peneliti memberikan saran kepada pihak – pihak terkait yang berkaitan dalam hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja, penelitian ini dapat mampu di jadikan acuan, bagi mahasiswa dalam mengatasi atau mengalami permasalahan akademik yang sering kali dialami oleh mahasiswa bekerja, terutama mahasiswa yang bekerja kaitannya dengan faktor – faktor yang berdampak secara psikologis, maupun secara fisik dan secara emosional yang memicu mahasiswa bekerja mengalami kelelahan akademik. Penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk dapat menyeimbangkan kemampuan mahasiswa bekerja dalam mengatur serta mengelola aktivitas kesehariannya dan meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi permasalahannya. Dengan cara memiliki karakteristik kepribadian yang baik dan memiliki cara mengatasi masalah dengan baik.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi Pendidikan dapat memberikan dukungan secara psikologis serta memberikan pelatihan pada mahasiswa yang bekerja guna untuk mencegah mahasiswa bekerja dari potensi mengalami kelelahan akademik selama melakukan aktivitas perkuliahan. Sementara bagi dosen pembimbing akademik maupun dosen matakuliah dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa yaitu meningkatkan kemampuan *Academic performance, managing work*, selain itu dapat mampu untuk memberikan dukungan psikologis yang mudah dapat diakses oleh mahasiswa, sehingga dapat mengurangi dan mencegah tingkat kelelahan akademik yang terjadi pada mahasiswa bekerja di Universitas Islam 45 Bekasi.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya peneliti mengharapkan lebih menggali teori dan faktor – faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik yaitu berdasarkan faktor situasional dan individual yang memiliki karakteristik demografik serta karakteristik dalam kepribadian. Untuk menghindari hambatan dalam proses penyebaran atau pembagian skala penelitian yang digunakan, penelitian selanjutnya dapat subjek dengan kriteria yang tepat, dan dapat mengumpulkan subjek penelitian di hari dan tempat tertentu, penelitian selanjutnya harus memperhatikan waktu dalam proses pengambilan data agar tidak mengganggu waktu subjek.