

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Burnout emosi, fisik, kognitif, dan motivasi pada mahasiswa tingkat 1 Universitas'Aisyiyah Bandung berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan penenelitian Tingkat *Burnout* Mahasiswa Tingkat 1 Dalam Proses Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas'Aisyiyah Bandung dengan jumlah sampel 177 orang berada pada tahap sedang.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan untuk mahasiswa dapat dan mampu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kontrol diri yang ada pada dirinya sehingga para mahasiswa tidak akan mudah jenuh (*burnout*) dalam segala hal terutama dalam belajar.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi dan para dosen diharapkan dapat merubah metode pembelajaran apalagi pada saat pembelajaran jarak jauh atau daring seperti ini, sehingga mahasiswa tidak mengalami kejenuhan (*burnout*). Karena burnout mahasiswa berada pada kategori rendah.

3. Bagi Peneliti

Peneliti mengharapkan adanya penelitian yang lebih lanjut disertai dengan uji statistik yang mendalam agar mendapatkan data yang lebih akurat. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kejenuhan belajar dapat menambah cara mendapatkan data tidak hanya dengan kuisisioner bisa diimbuh dengan cara lain agar data yang diperoleh berasal dari beberapa hal.