

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan akibat tuntutan studi. *Academic burnout* sendiri jika tidak segera ditangani akan berdampak pada gangguan mental serta dapat mempengaruhi kondisi fisik individu. Selain itu mahasiswa yang memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* kemungkinan akan sering absen dari kelas, menyelesaikan tugas dengan kurang baik, serta memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. sehingga berdampak pada nilai akademik yang nantinya dapat menyebabkan tidak lulus sehingga masa studinya menjadi lebih lama selain itu dampak paling buruk adalah dikeluarkan dari perguruan tinggi. Maka dari itu mahasiswa pekerja dengan kecenderungan *academic burnout* harus lebih diperhatikan lagi dengan maksud untuk mencegah dampak yang lebih buruk pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara tingkat efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir yang sedang menjalani kuliah sambil bekerja. Subjek penelitian terdiri dari 270 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Surabaya. Analisis data dilakukan melalui metode regresi ganda.

Hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Dengan kata lain, secara simultan efikasi diri dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kecenderungan *academic burnout*. Uji hipotesis selanjutnya mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Artinya, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah kecenderungan mengalami *academic burnout*, dan sebaliknya, jika tingkat efikasi diri rendah, kecenderungan *academic burnout* menjadi lebih tinggi. Uji hipotesis berikutnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat dukungan sosial dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa akhir yang bekerja. Dengan demikian, tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa tidak memiliki dampak pada kecenderungan *academic burnout*. Analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan *academic burnout* cenderung berada pada kategori sedang hingga

tinggi. Sementara itu, tingkat efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka saran yang dapat diberikan antara lain :

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *academic burnout*. Sehingga mahasiswa terutama mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus lebih yakin dengan dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas yang sulit sekalipun, mahasiswa pekerja juga harus bisa mengatur waktu dan mengatur diri dalam mengatasi segala tuntutan, membangun hubungan positif dengan teman dan keluarga, lebih terbuka pada teman dan keluarga.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, jika peneliti selanjutnya tertarik dengan penelitian ini dengan mengusung tema yang sama diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi. Jika peneliti selanjutnya ingin mengembangkan penelitian ini maka diharapkan untuk meneliti dengan variabel eksternal lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout* misalnya seperti beban kerja atau jika peneliti ingin tetap menggunakan variabel dan subjek yang sama, maka diharapkan peneliti selanjutnya untuk lebih memperhatikan usia dan lama bekerja pada subjek yang diteliti. Selain itu peneliti selanjutnya bisa memperluas subjek seperti seluruh mahasiswa bukan hanya mahasiswa akhir yang kuliah sambil bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. (2020). Pengaruh Current Ratio (Cr), Debt Equity Ratio (Der), Dan Ukuran Perusahaan (Size) Terhadap Return On Equity (Roe). Studi Pada Perusahaan Manufaktur Sub Sektorkonsumsi Yang Terdaftar Di Bei Periode 2015-2018.
- Anggrayni, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Fadillah, A. R. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim*, 53–58.
- Hadi, A. (2018). Pengaruh dukungan sosial dan modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pegawai Bank X. *Repository Uin Jk*.
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The impact of social support and stress on academic burnout among medical students in online learning: The mediating role of resilience. *Frontiers in public health*, 10, 938132.
- Lukmayanti. (2015). Hubungan efikasi diri dengan minat berwirausaha siswa kelas XII jurusan jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta (Doctoral dissertation, Thesis. Universitas Negeri Yogyakarta).
- Maharani, D. M. (2019). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*, 1–114. <http://lib.unnes.ac.id/32751/>
- Marchella, F., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., &. (2023). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Kerja Yang Mengalami Burnout. *Parade Riset*, 1(1), 197–208. <https://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2290/1326>
- Mudjahid, Q. (2017). *Pengaruh Karakter kerja keras terhadap Acadrmic Burnout*

Mahasiswa yang sedang menempuh Skripsi pada perguruan tinggi Swasta di Kabupaten Banyumas. 12–28.

- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi Lailatul Muflihah Siti Ina Savira.*
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP) EISSN*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Ramadhan, M. R., & Rinaldi. (2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 27–36.
- Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *The New Educational Review*, 49, 65-76.
- Shodiqin, M. A. (2021). *Bubungan Self Awareness Protokol Kesehatan dan Perilaku Agresi Pada Masyarakat Saat Pendisiplinan Protokol Kesehatan Oleh Petugas Di Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).*
- Srivaniwati, Y. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang Sedang Melaksanakan Kuliah Online.
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit Alfabeta.*

- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 282. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Sulthon, M. (2020). Pengaruh Self Efficacy, Dukungan Sosial, Coping Stress, dan Faktor Demografi terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.
- Wiguna, A. (2018). *Analisis Efikasi Diri Siswa Kelas VIII Smp Negeri I Sampit*. 9–16.
- Wiranti, A. C. (2022). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Yang Sedang Bekerja (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang*).
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>

(Halaman sengaja dikosongkan)