

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diperoleh melalui hasil penelitian dan telah dilakukan analisis, maka dapat disimpulkan bahwa dari tiga hipotesis pada penelitian terdapat satu hipotesis yang diterima dan dua hipotesis ditolak. Penelitian ini memiliki tingkat pengaruh dalam kategori sedang. Berikut kesimpulan hipotesis yang diperoleh :

1. Resiliensi tidak berpengaruh signifikan dengan dimensi kelelahan dari variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di D.I Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk mengurangi kelelahan pada mahasiswa.
2. Resiliensi tidak berpengaruh signifikan dengan dimensi sinisme dari variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di D.I Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk mengurangi sinisme pada mahasiswa.

Resiliensi tidak berpengaruh signifikan terhadap kelelahan dan sinisme pada *academic burnout* karena fokusnya lebih pada kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi, bukan mencegah kelelahan atau sinisme secara langsung. Meskipun resiliensi membantu dalam mengembangkan strategi coping dan

menjaga keseimbangan emosional, efeknya mungkin tidak cukup kuat untuk mengatasi kelelahan fisik yang intens atau sinisme yang mendalam.

3. Resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan dengan dimensi *professional efficacy* dari variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di D.I Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang kuat dan terhadap *professional efficacy*, membantu individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan, menjaga fokus pada tujuan akademik, dan membantu individu mengelola stres dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko *burnout*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat dibagikan oleh peneliti:

1. Bagi Responden Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat membantu responden yang sedang mengalami *academic burnout* ketika menyelesaikan tugas skripsi. Sederajat mungkin mengenali gejala timbulnya *academic burnout*. Sehingga bisa meminimalisir dampaknya. Menumbuhkan motivasi dalam mengerjakan skripsi untuk mengatasi masalah akademik yang dihadapi saat menyusun skripsi. Terutama yang berkaitan dengan mental yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi kelelahan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mendapatkan lebih banyak responden dari berbagai universitas di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini dapat dilakukan dengan memperpanjang waktu penelitian, meningkatkan riset, atau bekerja sama dengan peneliti di seluruh perguruan tinggi yang ada di D.I. Yogyakarta. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan juga untuk meneliti dengan menggunakan metodologi yang berbeda memperluas variable penelitian.

3. Bagi Instansi atau Perguruan tinggi

Penelitian diharapkan dapat membantu membangun lingkungan yang mendukung. Memastikan bahwa fasilitas belajar memadai, metode pengajaran efektif, mengurangi frustrasi dan meningkatkan kepuasan belajar. Lingkungan belajar yang kondusif dapat mendukung kesejahteraan emosional dan akademik mahasiswa. Menyediakan layanan konseling, sehingga membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan didukung. Dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan motivasi. Mengadakan pelatihan yang fokus pada pengembangan resiliensi dan strategi *coping* dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan akademik. Pelatihan ini dapat mencakup manajemen stres, teknik relaksasi, dan pengembangan keterampilan hidup.