

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hingga pembahasan yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yang kuliah daring. Semakin tinggi *academic burnout* maka semakin perilaku *cyberloafing* yang dialami oleh mahasiswa yang kuliah daring, dan juga sebaliknya, semakin rendah *academic burnout* yang dialami mahasiswa yang kuliah daring maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dialami. Dalam penelitian ini variabel *academic burnout* memiliki kemampuan untuk mempengaruhi perilaku *cyberloafing* sebesar 14% sedangkan 86% lainnya dapat diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan didalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian hingga pembahasan yang telah dilaksanakan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Maka peneliti ingin mengajukan saran kepada subjek penelitian dan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa, yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *academic burnout* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yang kuliah daring. Sehingga peneliti mengharapkan subjek dengan kategori

academic burnout dan perilaku *cyberloafing* yang tinggi dapat melakukan strategi coping dalam situasi apapun ketika mengalami *burnout* agar dapat mengurangi perilaku yang negatif lainnya yang mungkin terjadi, untuk subjek dengan kategori sedang peneliti mengharapkan subjek dapat menyadari dan mengetahui dampak dari kedua variabel tersebut sehingga dapat mulai mengatur strategi coping dengan aktivitas lain yang lebih positif, sedangkan untuk subjek dengan kategori rendah peneliti mengharapkan untuk dapat terus mempertahankan kondisi diri dan ikut serta dalam menyadarkan rekan-rekan lainnya tentang dampak dari kedua variabel tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama disarankan untuk melakukan penelitian terhadap subjek dengan jenjang pendidikan lain.