

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Menurut Yang (2004), menjelaskan mengenai dimensi yang terdapat dalam *academic burnout* yaitu kelelahan emosional, keengganan untuk studi atau sinisme, dan kurangnya keinginan untuk berprestasi. *Academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja tidak terbentuk dengan sendirinya, namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi *academic burnout*. Menurut Maslach, et al., (2001) faktor-faktor tersebut adalah (1) faktor situasional yang meliputi karakteristik pekerjaan, karakteristik jabatan, dan karakteristik organisasi, (2) faktor individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian seperti konsep diri, aktualisasi diri, kecerdasan emosi, *locus of control*, introvert, dan *self-efficacy*. Dari berbagai faktor tersebut peneliti memilih *self-efficacy* sebagai variabel *independent* dalam penelitian ini. Konsep *self-efficacy* juga berlaku dalam konteks akademis sehingga dapat disebut juga sebagai *academic self-efficacy*.

Menurut Zajacova, dkk. (2005) *academic self-efficacy* mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah. Zajacova, dkk. (2005) menyatakan ada beberapa dimensi *academic self-efficacy* yaitu *interaction at school*, *academic performance out of class*, *academic performance in class*, dan *managing work, family, and school*. Rahmati (dalam

Arlinkasari & Akmal, 2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki *academic self-efficacy* yang memadai menjadi rentan terhadap *academic burnout* dan kurang memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang baik dapat menghasilkan dan mampu menguji berbagai alternatif tindakan ketika mahasiswa tidak mencapai keberhasilan pada awalnya. Mahasiswa dengan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi ketika menghadapi masalah akademik tidak akan mudah menyerah dan mencoba untuk menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah mahasiswa (Charkhabi dkk., dalam Arlinkasari & Akmal, 2017). Sebaliknya mahasiswa dengan *academic self-efficacy* yang rendah cenderung menilai masalah lebih sulit daripada yang sebenarnya, lebih rentan terhadap stres, depresi dan memiliki kemampuan pemecahan masalah yang kurang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* ikut berperan dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa (Rahmati dalam Arlinkasari & Akmal, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0.720 dengan taraf signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat

diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic self-efficacy* yang cenderung tinggi dengan presentasi subjek sebesar 56,66% dan *academic burnout* yang relatif rendah dengan presentase subjek sebesar 45%. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.518. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa variabel *academic self-efficacy* memiliki kontribusi 51,8% terhadap *academic burnout* dan sisanya 48,2% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu seperti faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari konsep diri, aktualisasi diri, kecerdasan emosi, *locus of control*, introvert, dan *self efficacy*.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek

Bagi mahasiswa yang bekerja, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi para mahasiswa dalam mengatasi permasalahan akademik yang kerap dialami oleh mahasiswa yang bekerja, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang dapat memicu kemungkinan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk menyeimbangkan kemampuan mahasiswa yang bekerja dalam mengelola aktivitasnya dan meningkatkan keyakinan diri yang kuat dalam menyelesaikan pendidikan, hal tersebut dapat meningkatkan *academic self-efficacy* untuk menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja.

## 2. Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan dapat memberikan pelatihan untuk mengembangkan *academic self-efficacy* pada mahasiswa yang bekerja guna melindungi mahasiswa dari potensi mengalami *academic burnout* selama menjalani perkuliahan. Sementara bagi dosen mata kuliah ataupun pembimbing akademik dapat meningkatkan kemampuan *interaction at school*, *academic performance out of class*, *academic performance in class*, dan *managing work, family, and school* pada mahasiswa sehingga mahasiswa mampu meningkatkan *academic self-efficacy* yang dimiliki dan terhindar dari potensi mengalami *academic burnout*.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih menggali teori dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu seperti faktor situasional dan individual yang meliputi karakteristik demografik dan karakteristik kepribadian yang terdiri dari konsep diri, aktualisasi diri, kecerdasan emosi, *locus of control*, *introvert*, dan *self efficacy*. Untuk menghindari hambatan dalam proses pembagian skala penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengumpulkan subjek penelitian di hari dan tempat tertentu untuk mempermudah melakukan penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menunggu subjek saat mengisi skala dan memperhatikan waktu pengambilan data agar tidak mengganggu waktu subjek.