

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *hopelessness* dengan *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir strata 1 (S1). Pada penelitian ini juga telah diungkap hasil kategorisasi skala *burnout* akademik dan kategorisasi skala *hopelessness*. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mahasiswa tingkat akhir strata 1 (S1) memiliki *hopelessness* dan *burnout* akademik yang sedang. Skor sedang menunjukkan jika mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *hopelessness* belum cukup mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik yang baik, Variabel *hopelessness* dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 38,4% terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir strata 1 (S1). Adapun 61,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

Saran yang diberikan untuk penelitian ini sebagai berikut

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tidak mengalami *burnout* akademik dan *hopelessness*. Bagi subjek dengan *burnout* akademik tinggi disarankan untuk menumbuhkan optimisme dengan menetapkan

tujuan realistis dan memandang hambatan sebagai peluang belajar. Bagi subjek dengan *burnout* akademik sedang disarankan untuk mempertahankan motivasi dengan terus mengevaluasi kemajuan, sambil meningkatkan strategi pemecahan masalah agar tidak berkembang menjadi *hopelessness*. Dan bagi subjek dengan *burnout* akademik rendah disarankan untuk tetap menjaga pola pikir positif dan tujuan yang jelas untuk mencegah munculnya perasaan *hopelessness* di masa depan.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk kajian ilmiah lebih lanjut terkait *hopelessness* dengan *burnout* akademik. Diharapkan agar penelitian berikutnya juga dapat mencakup variabel lain, sebab dalam penelitian ini variabel *hopelessness* hanya memberikan sumbangan sebesar 38,4% terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa tingkat akhir strata 1 (S1). Dengan demikian, diharapkan analisis yang dilakukan pada penelitian selanjutnya dapat lebih mendalam dan menyeluruh.