

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik pada mahasiswa Psikologi di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *burnout* akademik. Secara umum, subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan *burnout* akademik yang rendah, yang menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara adaptif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa disarankan untuk terus mengembangkan efikasi diri melalui peningkatan keterampilan akademik, manajemen waktu, serta penggunaan strategi coping yang adaptif. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik sehingga dapat meminimalkan risiko *burnout* akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring, sehingga memungkinkan adanya bias dalam pengisian jawaban oleh responden. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data yang lebih terkontrol, seperti pengisian secara langsung atau kombinasi metode (*mixed methods*), agar data yang diperoleh lebih akurat.