

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *self-compassion* dan *academic burnout* pada kategori sedang. Selain itu, berdasarkan hasil uji beda ditinjau dari jenis kelamin diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan *self-compassion* maupun *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek yang memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi yaitu disarankan untuk lebih menerapkan *self-compassion* dalam menghadapi tekanan akademik, seperti memahami keterbatasan diri, tidak terlalu keras saat

mengalami kegagalan, serta memberikan waktu istirahat yang cukup agar kelelahan emosional akibat tuntutan akademik dapat berkurang. Kemudian bagi subjek dengan *self-compassion* yang rendah disarankan untuk mulai mengembangkan sikap memahami dan menerima diri sendiri, tidak terlalu keras terhadap kesalahan atau kegagalan akademik, serta memberikan penghargaan pada usaha yang telah dilakukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan keseimbangan jumlah responden laki-laki dan perempuan agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi responden berdasarkan jenis kelamin secara lebih merata. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, mengingat dalam penelitian ini *academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh *self-compassion*, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.