

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat beberapa kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu :

- a) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *Academic self efficacy* dan *Academic Burnout* pada mahasiswa tingkat akhir yang bekerja paruh waktu. Korelasi ini bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin rendah tingkat *Academic self efficacy*, maka semakin tinggi tingkat *Academic Burnout*. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat *Academic self efficacy*, maka semakin rendah tingkat *Academic Burnout*.
- b) Pada penelitian ini terdapat pengaruh negatif antara *Academic Self Efficacy* dan *Academic Burnout*, menunjukkan bahwa *Academic Self Efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Burnout*.
- c) Berdasarkan pada hasil uji kategorisasi pada variabel *academic self efficacy* berada pada kategori tinggi dan *academic burnout* berada pada kategorisasi tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi mahasiswa yang mengalami *academic burnout* disarankan untuk memprioritaskan kesehatan fisik contohnya dengan melakukan olahraga secara teratur. Selain itu mahasiswa dapat mengisi waktu luang yang dimiliki dengan kegiatan positif. Mahasiswa melakukan konseling terkait masalah *burnout*.

5.2.2 Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sumbangan ilmiah serta berguna sebagai bahan kajian literatur psikologi pendidikan serta dapat menjadikan referensi untuk membantu penelitian selanjutnya yang dapat menggunakan variabel dukungan sosial sebagai pengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sambil bekerja.

