

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai “Kontribusi *Academic Hardiness* terhadap *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Pascapandemi Covid-19”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *academic hardiness* pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari pada masa pascapandemi mayoritas dalam tingkatan kategori sedang yaitu sebanyak 90 subjek atau 66.7% dari 135 mahasiswa, lalu di ikuti sebanyak 33.3% atau 45 orang subjek pada tingkat *academic hardiness* tinggi dan 0% atau tidak ada subjek penelitian memiliki *academic hardiness* rendah.
2. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi, sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 112 mahasiswa atau 90.4% dari 135 mahasiswa yang dijadikan responden. Lalu di ikuti 9.6% atau 13 subjek memiliki *academic burnout* rendah dan 0% atau tidak ada subjek penelitian yang memiliki *academic burnout* tinggi.
3. Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan metode regresi linear sederhana untuk variabel *academic hardiness* dan *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin pada masa pascapandemi Covid-19, didapatkan hasil yaitu nilai signifikansi berada

pada 0.000 yang artinya nilai sig. < 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel *academic hardiness* (X) terhadap *academic burnout* (Y) dengan nilai sig. pengujian hipotesis adalah sebesar 0.000 < 0.05 dengan pengaruh *academic hardiness* terhadap *academic burnout* sebesar 18.6%.

B. Rekomendasi

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak pembaca serta pihak yang bersangkutan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas area penelitian, tidak hanya terpaku pada satu prodi saja. Peneliti juga menyarankan agar memperkaya referensi dari buku, tidak hanya dari jurnal penelitian saja.
2. Bagi Institusi diharapkan dapat berperan besar dalam mengembangkan nilai kepribadian *hardiness* atau ketahanan banting terhadap mahasiswanya. Apabila seseorang berada diantara orang yang memiliki nilai *academic hardiness* tinggi, maka hal itu akan lebih mudah untuknya menumbuhkan nilai kepribadian *academic hardiness* tersebut kedalam dirinya. Jadi ketika nilai *academic hardiness* tinggi, maka akan menekan angkat *academic burnout* pada mahasiswa, sehingga tingkat kelelahan, depersonalisasi dan ketidakmampuan akan menurun dan nilai ketahanan banting akan meningkat.