

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Pengaruh *Academic Resilience* terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Pascapandemi”, sebagai berikut:

1. Tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin diklasifikasikan menjadi 3 katagori. Pertama, terdapat 92 orang mahasiswa yang berada pada tingkat rendah dengan persentase 74,8%. Kedua, terdapat 9 orang mahasiswa yang berada pada tingkat sedang dengan persentase 7,3% dan ketiga, pada tingkat tinggi terdapat 22 orang mahasiswa dengan persentase 17,9%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat *academic burnout* yang paling mendominasi adalah terdapat pada kategori tingkat rendah pada persentase 74,8%.
2. Tingkat *academic resilience* yang dialami oleh mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin diklasifikasikan menjadi 3 katagori. Pertama, pada tingkat rendah terdapat 23 orang dengan persentase 18,7%. Kedua, terdapat 80 orang mahasiswa yang berada pada tingkat sedang dengan persentase 65,0%. Ketiga, pada tingkat tinggi terdapat 20 orang mahasiswa dengan persentase 16,3%. Dari

hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat *academic resilience* yang paling mendominasi adalah terdapat pada kategori tingkat sedang pada 65,5%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat *academic resilience* yang paling mendominasi adalah terdapat pada kategori tingkat sedang pada persentase 65,5%.

3. Pada uji regresi sederhana untuk menentukan hipotesis pada penelitian, peneliti melihat hubungan antara dua variable, yaitu *academic burnout* dan *academic resilience*, Penelitian mengarah pada penemuan bahwa nilai hitung F adalah 21,023, dan bahwa tingkat signifikansi adalah 0,000 dengan $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa komponen dapat diprediksi menggunakan model regresi, dan bahwa variabel memiliki pengaruh dengan *academic burnout* (kelelahan akademik) dikendalikan oleh variabel yang terkait dengan *academic resilience* (ketahanan akademik). Untuk nilai korelasi R dan R Square adalah sebesar 0,581 dan 0,338, artinya adalah pengaruh *academic resilience* terhadap *academic burnout* adalah sebesar 33,8%. Oleh karena itu, berdasarkan nilai signifikansi dari tes regresi langsung, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa H_0 diterima, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang positif serta pengaruh substansial pada *academic resilience* terhadap *academic burnout* mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN antasari, dengan tingkat kekuatan hubungan masuk dalam kategori kuat.

B. Rekomendasi

Peneliti menawarkan sejumlah gagasan sebagai sumber bahan potensial untuk pertimbangan penelitian lebih lanjut dalam rangka pelaksanaan penelitian yang dianalogikan dengan yang telah dilakukan berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan.

1. Bagi Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, hasil penelitian pengaruh *academic resilience* terhadap mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin menunjukkan hasil yang dominan sedang pada persentase 65,5%. Faktor penyebab hal terjadinya ini adalah karena pengaruh negatif dan respon emosional pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Untuk mengurangi pengaruh negatif dan respon emosional pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, peneliti menyarankan mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin tetap fokus pada tujuan terhadap studi dan cita-cita, tidak mudah menyerah disaat mengalami situasi yang sulit, serta berpikiran positif.
2. Bagi Instansi, yaitu UIN Antasari Banjarmasin dapat untuk menambahkan buku-buku terkait pembahasan tentang *academic burnout* dan *academic resilience* pada perpustakaan, untuk mempermudah penelitian untuk selanjutnya terkait pembahasan yang sama dengan peneliti. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai suatu gambaran tentang bagaimana kondisi mahasiswa di lingkungan UIN

Antasari Banjarmasin sehingga dapat mengarahkan strategi agar terus meningkatkan kemampuan beradaptasi dan tetap teguh dalam mengatasi situasi sulit oleh para mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

3. Bagi Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin, pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa prodi psikologi islam UIN Antasari Banjarmasin dan di dapatkan hasil bahwa *academic resilience* memberikan pengaruh yang baik terhadap *academic burnout*. Maka disarankan untuk Prodi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin memperhatikan tingkatan *academic burnout* terhadap mahasiswa psikologi islam UIN Antasari Banjarmasin supaya mahasiswa Prodi Psikologi Islam dapat melakukan perkuliahan dengan baik di masa pascapandemi ini.
4. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat menggunakan variable-variable lain selain variable *academic resilience* terkait hal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* seperti *subjective well-being*, *self-regulated learning*, dan lain-lain, serta mengenai apa saja faktor-faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap *academic burnout*.