

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas terkait dengan simpulan, implikasi, dan rekomendasi terhadap hasil analisis temuan penelitian *academic burnout* mahasiswa.

5.1 Simpulan

Mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia secara umum masuk kedalam kategori *low academic burnout*, artinya mahasiswa mampu mengelola waktunya dengan baik sehingga memiliki waktu istirahat yang cukup dan cenderung sehat, mahasiswa juga mampu mengekspresikan emosinya secara baik, mampu menghadapi masalah yang sedang dihadapi, serta secara akademik memiliki prestasi yang cukup tinggi.

Aspek tertinggi dari hasil penelitian ini adalah aspek *exhaustion*, artinya mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan cenderung merasakan lelah. Secara fisik mahasiswa sering kali mengalami insomnia, flu, sakit kepala, dan lainnya. Sedangkan aspek terendah adalah aspek *reduced academic efficacy*, artinya mahasiswa merasakan penurunan pencapaian dalam hal kompetensi diri, motivasi, serta produktivitas dalam akademik.

Hasil dari penelitian ini adalah rancangan program bimbingan pribadi untuk mereduksi *academic burnout* yang disusun berdasarkan kebutuhan yang dilihat dari profil *academic burnout* yang dialami mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan. Layanan yang digunakan adalah layanan dasar dengan menggunakan bimbingan kelompok. Tujuan utama diracangnya program ini adalah untuk membantu mahasiswa dalam mengelola waktunya selama di perguruan tinggi, mampu menjalin hubungan sosial dengan baik, serta memiliki motivasi belajar yang tinggi.

5.1.1 Implikasi

Hasil temuan dan simpulan dari penelitian mengenai program bimbingan pribadi untuk mereduksi *academic burnout* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, berbeda dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *academic burnout* mahasiswa cenderung *high*. Penelitian ini

menemukan bahwa *academic burnout* yang dimiliki mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dikategorikan *low*. Tingkatan *academic burnout* yang *low* dapat terjadi karena dukungan yang telah diberikan dari berbagai pihak yang terlibat dalam lingkungan perguruan tinggi.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Pihak Dosen Bimbingan dan Konseling

- 1) Hasil penelitian dapat digunakan untuk pengembangan program bimbingan pribadi untuk secara menyeluruh atau dasar untuk memberikan layanan intervensi lainnya.
- 2) Layanan bimbingan pribadi yang diusulkan diharapkan menjadi salah satu layanan alternatif yang dapat diberikan kepada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan untuk membantu mereduksi *academic burnout* bagi mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori *high*.
- 3) Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat digunakan untuk membantu dalam mengidentifikasi tingkatan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* di Fakultas lain di Universitas Pendidikan Indonesia atau di Universitas lain di Indonesia.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

- 1) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji program bimbingan pribadi berdasarkan tingkatan *academic burnout* untuk mengetahui efektifitasnya secara empiris.
- 2) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji efektifitas layanan bimbingan pribadi dalam mereduksi *academic burnout* mahasiswa.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih jauh mengenai aspek-aspek yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa.
- 4) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dan merumuskan layanan bimbingan pribadi dengan partisipan yang luas seperti beberapa Fakultas atau seluruh mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

- 5) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode penelitian lainnya seperti korelasional untuk mengetahui hubungan *academic burnout* dengan variabel yang berpengaruh lainnya.
- 6) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui keefektifan program bimbingan pribadi dalam mereduksi *academic burnout* mahasiswa.
- 7) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan instrumen *academic burnout* dengan jenis kuesioner skala likert atau kuesioner terbuka seperti wawancara.