

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada Bab ini dijelaskan uraian dari kesimpulan yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Peneliti menuliskan implikasi dan rekomendasi bagi berbagai pihak sesuai target dari manfaat penelitian.

a. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data pada bab sebelumnya, beberapa kesimpulan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat *mindfulness* dan *boredom proneness* pada penelitian ini didominasi oleh kategori sedang. Sedangkan tingkat *academic burnout* didominasi oleh kategori tinggi.
2. Terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* berdasarkan jenis kelamin. Partisipan laki-laki pada penelitian ini cenderung lebih *mindfull* dibandingkan partisipan perempuan. Sedangkan untuk tingkat *academic burnout* dan *boredom proneness*, tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.
3. Tidak terdapat perbedaan tingkat *mindfulness*, *academic burnout*, dan *boredom proneness* berdasarkan usia dan tingkat semester mahasiswa selama pembelajaran daring.
4. Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *academic burnout*. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, semakin rendah tingkat *academic burnout*.
5. *Boredom proneness* mampu memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap *academic burnout*, keberadaan *boredom proneness* pada penelitian ini tidak mampu memperlemah atau memperkuat pengaruh *mindfulness* terhadap *academic burnout*.

b. IMPLIKASI

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan para mahasiswa untuk berlatih *mindfulness* sebagai upaya intervensi dan pencegahan agar tidak mengalami *academic burnout*. Harapan lain penelitian ini dapat memberikan peran dan berkontribusi untuk memperkaya hasil penelitian dalam bidang psikologi khususnya mengenai *mindfulness*, *academic burnout*, dan *boredom proneness*.

c. REKOMENDASI

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan praktik *mindfulness* sebagai salah satu upaya pencegahan dan solusi dari meningkatnya fenomena *academic burnout* selama pembelajaran daring.
- b. Mahasiswa diharapkan untuk dapat memperhatikan aspek psikologis dan *time management* sebagai faktor-faktor yang terlibat pada fenomena *academic burnout*.

2. Bagi Tenaga Pengajar

Pengajar diharapkan dapat turut berperan memberikan kesadaran pentingnya memperhatikan aspek psikologis dan dapat memberikan saran dan mencontohkan pada mahasiswa untuk melakukan praktik *mindfulness* sebagai salah satu bentuk pencegahan dan solusi dari meningkatnya fenomena *academic burnout* yang terjadi di dunia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam terkait dinamika *mindfulness*, *academic burnout*, dan *boredom proneness* lebih dalam lagi sehingga penjelasan

mengenai keterlibatan ketiga variabel tersebut khususnya pada sistem pembelajaran daring dapat dikaji lebih.

- b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai *academic burnout* dengan variabel prediktor lain karena masih terdapat 91,4% variabel lain yang bisa memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa selama pembelajaran daring.
- c. Peneliti selanjutnya dapat mengkombinasikan metode penelitian dan pengumpulan data yang lain seperti wawancara agar mendapatkan hasil analisis yang lebih mendalam.