

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kelompok remaja akhir dengan rentang usia 19-23 tahun merupakan kelompok pelajar yang menggunakan media sosial secara aktif dan kurang lebih selama dua tahun ini melakukan pembelajaran secara daring. Perubahan yang terjadi begitu cepat menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi dan mendapatkan tekanan yang lebih berat dari sebelumnya sehingga menyebabkan terjadinya *academic burnout*, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 95 responden dan sisanya berada pada kategori tinggi *academic burnout* sebanyak 12 responden. Salah satu mekanisme koping yang mudah didapatkan yaitu dengan menggunakan media sosial sebagai sarana informasi, hiburan dan komunikasi. Hal ini menyebabkan penggunaan media sosial dikalangan pelajar khususnya mahasiswa sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 92 responden dan sisanya berada pada kategori tinggi sebanyak 15 responden. Didapatkan hasil penelitian bahwa tidak ada pengaruh penggunaan media sosial terhadap *academic burnout* karena penggunaan media sosial dijadikan sebagai sarana hiburan setelah proses pembelajaran yang panjang dengan memanfaatkan fitur-fitur media sosial yang ada.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Akademik

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji informasi dengan melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa keperawatan mengenai pengaruh lain yang dapat menyebabkan terjadinya *academic burnout* khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan karya tulis ilmiah ataupun skripsi.

5.2.2 Bagi Praktik

Diharapkan bagi pembaca dan penulis agar dapat mengkaji literatur jurnal nasional dan internasional untuk mengetahui pentingnya menggunakan media sosial tidak berlebihan dan manajemen waktu yang baik agar terhindar dari *academic burnout*.

5.2.3 Bagi Pengembangan

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji dengan melakukan survei kuesioner *Bergen Media Social Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengetahui pengguna media sosial pada kategori sangat tinggi kemudian dihubungkan dengan munculnya *academic burnout* yang lebih spesifik pada 3 dimensi penting yaitu *exhaustion*, *cynicism* dan *professional efficacy* bukan kategori *academic burnout*nya saja.