

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan 2021, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Dukungan Sosial Orang Tua Pada Mahasiswa

Pada hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial orang tua pada mahasiswa akhir berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 72, 49%. Artinya, mayoritas mahasiswa sering merasakan kurangnya perhatian, bantuan secara langsung ataupun tidak langsung, informasi, dan motivasi yang memadai dari orang tua selama seluruh proses penyusunan skripsi.

Secara lebih rinci, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional atau penghargaan (66;45%) dan dukungan informasional (68;46%) berada dalam kategori rendah, menandakan bahwa mahasiswa jarang menerima perhatian, peduli, kasih sayang, empati, nasihat, solusi dan arahan saat mengalami kesulitan akademik. Demikian pula, dukungan instrumental (95;64%) (bantuan konkret seperti finansial atau dukungan langsung) dan dukungan persahabatan (95;64%) (ikut serta dalam aktivitas kelompok dan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok untuk memperluas relasi) keduanya berada pada kategori sangat rendah, menunjukkan hampir tidak adanya bantuan nyata dalam hal teknis maupun panduan akademik dari orang tua.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa orang tua belum berperan aktif dalam menyediakan sistem dukungan yang memadai. Kurangnya dukungan di keempat dimensi ini dapat menjadi faktor risiko signifikan yang berpotensi meningkatkan tingkat *academic burnout* dan menghambat efisiensi penyelesaian skripsi mahasiswa.

2. Tingkat *Academic burnout* Mahasiswa Akhir

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* mahasiswa akhir Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa merasakan tanda-tanda kelelahan dalam akademik saat menyusun skripsi seperti kelelahan fisik, kelelahan emosional, menjauh dari orang lain, merasa skeptis terhadap dunia akademik dan ketidakpercayaan mengenai kemampuan sendiri, tingkat *academic*

burnout yang dialami masih dalam kondisi yang bisa ditangani. Aspek *cynicism* (111;75%) dan *inefficacy* (113;76%) berada pada tingkat paling menonjol yaitu tingkat rendah. Sementara aspek *exhaustion* (84;57%) merupakan dimensi pada tingkat sedang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tingkat *academic burnout* yang sedang, dengan 88 mahasiswa atau 59% mahasiswa termasuk dalam kategori ini

3. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap *Academic burnout*

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan *academic burnout* mahasiswa akhir. Artinya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Dari secara keseluruhan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun kontribusi pengaruhnya sebesar 14%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap *academic burnout* pada mahasiswa akhir, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menjaga komunikasi yang baik dengan orang tua dan terbuka terhadap bentuk dukungan yang diberikan. Dukungan orang tua hendaknya dimaknai sebagai bentuk perhatian dan motivasi, bukan sebagai tekanan. Mahasiswa juga perlu mengembangkan strategi manajemen stres dan *self-regulation* agar mampu mengatasi kelelahan akademik secara mandiri selama proses penyusunan skripsi.

2. Untuk Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan dukungan tidak hanya dalam bentuk materi, tetapi juga dalam bentuk emosional dan informasional. Kehadiran, perhatian, dan empati dari orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Orang tua juga disarankan untuk terlibat dalam komunikasi akademik, misalnya dengan menanyakan progres skripsi atau memberikan saran positif agar anak merasa dihargai dan didukung.

3. Untuk Kampus dan Dosen Pembimbing

Pihak kampus, khususnya dosen pembimbing, diharapkan dapat memperhatikan aspek psikologis mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademik. Program pembinaan mental, seminar motivasi, atau layanan konseling akademik perlu diperkuat. Kolaborasi antara pihak

kampus dan orang tua juga penting agar dukungan terhadap mahasiswa lebih komprehensif, baik dari sisi akademik maupun emosional.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti satu variabel bebas yaitu dukungan sosial orang tua. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya, efikasi diri, atau spiritualitas. Penelitian juga dapat menggunakan metode kualitatif agar hasilnya lebih mendalam dan menggambarkan dinamika hubungan antara dukungan sosial dan burnout secara lebih kontekstual. Selain itu, lingkup penelitian dapat diperluas ke program studi lain agar hasilnya lebih representatif.