

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *academic self efficacy* dengan *academic burnout* di masa pembelajaran daring pada mahasiswa di kota Semarang. Hal ini menunjukkan, semakin tinggi *academic self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Sumbangan efektif yang diberikan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* sebesar 47,6%.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa di kota Semarang dapat meyakinkan bahwa dirinya memiliki kemampuan dalam *interaction at school* (ketrampilan berinteraksi dengan orang lain di Perguruan Tinggi), *academic out of class* (kemampuan saat diluar jam kuliah), *academic in class* (kemampuan mengikuti kelas), dan *managing work, family, and school* (ketrampilan dalam mengatur pekerjaan, tugas, dan sekolah). Berdasarkan hasil penelitian ini *interaction at school, academic out of class, academic in class, dan managing work, family, and school* dapat memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa.
2. Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian ini lebih berhati-hati dalam menentukan sampling yang cocok sesuai dengan penelitian karena dapat memengaruhi hasil generalisasi dari penelitian.

Peneliti juga dapat meneliti lebih dalam lagi tentang faktor yang memengaruhi *academic burnout* yang lainnya untuk menghindarkan mahasiswa dari *academic burnout*, seperti *self esteem*, dukungan sosial, dan lain-lain.

