

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah menganalisis data dan membahas temuan penelitian, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2022 mayoritas berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 42,57% sebanyak 63 mahasiswa, dengan standar deviasi 4,990. Nilai terendah yang diperoleh adalah 30, sedangkan nilai tertingginya mencapai 56.
2. Tingkat *social loafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2022 juga mayoritas berada pada kategori sedang, sebesar 44,59% sebanyak 66 mahasiswa, dengan standar deviasi 8,440. Nilai terendah yang diperoleh adalah 53, sedangkan nilai tertingginya mencapai 103.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *academic burnout* dengan *social loafing* berdasarkan uji korelasi Pearson dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,616, yang termasuk dalam kategori kuat.
4. Semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan *social loafing* dalam kerja kelompok, dengan kontribusi *academic burnout* terhadap *social loafing* sebesar

61,6%, sedangkan sisanya sebesar 38,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

B. Saran

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai dasar evaluasi dan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1. Bagi subjek

Kepada mahasiswa diharapkan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologisnya, khususnya dalam hal manajemen stres dan beban akademik. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan strategi coping yang adaptif, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, dan mencari dukungan sosial, agar dapat mengurangi risiko terjadinya *academic burnout* dan meminimalisir kecenderungan melakukan *social loafing* dalam tugas kelompok

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan secara kuantitatif menggunakan kuesioner daring. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan pengumpulan data secara langsung atau kombinasi dengan pendekatan kualitatif agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa terkait *academic burnout* dan *social loafing*.

- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti efikasi diri akademik, dukungan sosial, sistem pembelajaran, atau kepemimpinan dalam kelompok untuk melihat faktor-faktor lain yang memengaruhi terjadinya *social loafing*.
- c. Diharapkan peneliti berikutnya juga mempertimbangkan aspek demografis seperti jenis kelamin, semester, atau indeks prestasi sebagai variabel moderator atau kontrol, guna memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan generalisasi yang lebih luas.