

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa *academic burnout* dan *social support* berpengaruh signifikan terhadap *suicide ideation* pada mahasiswa rantau yang mengerjakan skripsi di Kota Padang. *Academic burnout* berpengaruh positif terhadap *suicide ideation*, artinya semakin tinggi *academic burnout*, maka semakin tinggi pula *suicide ideation*, begitupun sebaliknya. Sementara itu, *social support* berpengaruh negatif, artinya semakin tinggi *social support* yang diterima, semakin rendah tingkat *suicide ideation*, begitupun sebaliknya. Dengan kata lain, mahasiswa yang mengalami *academic burnout* cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk memiliki *suicide ideation*, namun keberadaan *social support* yang tinggi dapat berperan sebagai faktor protektif yang menurunkan risiko tersebut.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan gambaran mengenai masing-masing variabel yang diteliti. Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Padang diketahui memiliki *suicide ideation* yang rendah. Sementara itu, *academic burnout* dan *social support* pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial yang cukup memadai mampu memberikan perlindungan psikologis terhadap mahasiswa sehingga membantu menurunkan dampak negatif *academic burnout* terhadap munculnya *suicide ideation* pada mahasiswa rantau yang mengerjakan skripsi di Kota Padang.

## 5.2 Saran

Berikut ini beberapa saran yang peneliti ajukan untuk menjadi bahan pertimbangan dari berbagai pihak terkait hasil penelitian ini:

### 5.2.1 Saran Metodologis

Peneliti memberikan beberapa saran terkait metodologi penelitian yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi *suicide ideation*, seperti *academic self-efficacy*. Hal ini penting karena temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Padang merasa percaya diri dengan kemampuan dan kompetensi diri mereka dalam menyelesaikan skripsi meskipun merasa lelah dan bersikap tidak peduli terhadap skripsi dan studinya. Oleh karena itu, *academic self-efficacy* dapat menjadi salah satu faktor yang layak untuk dikaji lebih lanjut dalam upaya pencegahan *suicide ideation* pada mahasiswa.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi penelitian, tidak hanya terbatas pada mahasiswa rantau di Kota Padang, tetapi juga mencakup mahasiswa rantau di berbagai kota atau perguruan tinggi lain di seluruh Indonesia. Hal ini dikarenakan keterbatasan sampel dalam penelitian ini yang hanya merepresentasikan mahasiswa dari satu wilayah, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa rantau secara umum. Dengan memperluas cakupan wilayah,

hasil penelitian diharapkan dapat lebih representatif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih tinggi.

### 5.2.2 Saran Praktis

Peneliti juga mengajukan beberapa saran praktis untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami *academic burnout* dan *social support* pada tingkat sedang. Oleh karena itu, mahasiswa rantau yang mengerjakan skripsi diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah konkrit untuk menurunkan *academic burnout* dan meningkatkan *social support*. Salah satunya dengan menyusun jadwal harian dan mingguan yang realistis termasuk pembagian waktu antara pengerjaan skripsi, istirahat, dan kegiatan pribadi agar terhindar dari kelelahan fisik maupun mental. Kemudian, dalam hal dukungan sosial mahasiswa diharapkan aktif menjalin komunikasi dengan keluarga atau teman terdekat, serta bergabung dalam komunitas kampus atau kelompok belajar agar memperoleh dukungan yang memadai. Selain itu, untuk mencegah *academic burnout* yang berujung munculnya *suicide ideation*, mahasiswa diharapkan dapat menyadari pentingnya mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog ketika mulai merasa kelelahan mental selama proses penyusunan skripsi.

## 2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya *academic burnout* yang cukup signifikan pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi, serta indikasi *suicide ideation* meskipun *social support* cukup memadai. Oleh karena itu, pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat layanan konseling dan psikologis yang mudah diakses serta responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, khususnya pada tahap akhir studi. Selain itu, pemantauan kondisi psikologis mahasiswa secara berkala penting dilakukan untuk mendeteksi risiko secara dini dan memberikan intervensi preventif terhadap indikasi *suicide ideation*. Terakhir, evaluasi terhadap sistem beban juga perlu dilakukan agar tetap sesuai prosedur namun tidak memberatkan mahasiswa secara berlebihan, khususnya selama proses penyusunan skripsi, guna mengurangi potensi *academic burnout* dan *suicide ideation*.

