

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan depresi dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Nilai median depresi 7 (52,9%) dengan menunjukkan kecenderungan depresi cukup tinggi.
2. Nilai median dukungan sosial 60 (50,8%) dengan menunjukkan kecenderungan dukungan sosial tinggi
3. Nilai median *academic burnout* 50 (56,5%) dengan menunjukkan kecenderungan *academic burnout* tinggi
4. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara depresi dengan *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin semakin tinggi depresi maka semakin tinggi *academic burnout* pada remaja, begitupun sebaliknya semakin rendah depresi yang dialami remaja maka semakin rendah juga *academic burnout* pada remaja
5. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* pada remaja di SMA N 10 Padang. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada remaja, maka semakin rendah *academic burnout* pada remaja, begitupun sebaliknya

semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi *academic burnout* pada remaja

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja diharapkan dapat lebih mengenali tanda-tanda depresi dan *academic burnout*, seperti kelelahan berkepanjangan, kehilangan motivasi belajar, dan perasaan tidak berharga. Remaja disarankan untuk mulai menerapkan manajemen waktu belajar dan istirahat secara seimbang guna mengurangi *academic burnout*. Selain itu, Remaja diharapkan mampu mengoptimalkan dukungan sosial yang telah dimiliki dengan membangun komunikasi yang terbuka dan memanfaatkan dukungan keluarga, teman, dan guru secara adaptif sebagai strategi menghadapi tekanan akademik. Remaja juga disarankan untuk mengembangkan strategi koping adaptif, seperti melakukan aktivitas ringan, menyalurkan hobi, dan menjaga pola tidur yang cukup.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat mengintegrasikan materi tentang depresi, dukungan sosial, dan *academic burnout* remaja ke dalam kurikulum. Mahasiswa keperawatan perlu dibekali keterampilan skrining dini depresi dan *academic burnout* menggunakan instrumen yang sesuai pada remaja. Selain itu, institusi diharapkan dapat mendorong pelaksanaan edukasi kesehatan mental di sekolah sebagai bagian dari

praktik lapangan dan pengabdian masyarakat. Dengan demikian, lulusan keperawatan memiliki kompetensi yang lebih baik dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja.

3. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pemantauan rutin terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya yang berkaitan dengan depresi dan kejenuhan belajar. Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan peran guru BK dalam memberikan layanan konseling individual maupun kelompok bagi siswa yang mengalami *academic burnout*. Selain itu, sekolah disarankan menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif, salah satunya dengan cara memberikan penghargaan terhadap usaha siswa, bukan hanya hasil akademik. Pihak sekolah juga diharapkan dapat melibatkan orang tua dalam program dukungan sosial melalui komunikasi yang intensif terkait kondisi belajar dan mental siswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan *academic burnout* pada remaja, seperti strategi koping, *self-efficacy*, atau beban akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti longitudinal atau kualitatif, untuk menggali dinamika depresi dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* secara lebih mendalam. Peneliti juga disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang

lebih beragam dan memperhatikan dalam pemilihan instrumen yang tepat, untuk bisa meningkatkan validitas dan ketepatan dalam mendapatkan data. Penelitian lanjutan dengan populasi dan lokasi yang lebih luas diharapkan dapat memperkuat generalisasi hasil penelitian. Hasil penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi pencegahan *academic burnout* pada remaja.

