

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan sosial menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 55,8%. Sebanyak 42,1% siswa berada pada kategori sedang, dan hanya 2,2% siswa yang berada dalam kategori rendah. Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa siswa SMA/MA di Kecamatan Adipala memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.
2. Tingkat *academic burnout* sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 56,5%. Sebanyak 41,0% siswa berada dalam kategori rendah, sedangkan hanya 2,5% siswa yang mengalami *academic burnout* dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat *academic burnout* siswa SMA/MA di Kecamatan Adipala berada pada kategori sedang.
3. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,394$ dan nilai signifikansi sebesar $p < 0,001$. Nilai koefisien regresi sebesar $-0,594$ menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Selanjutnya, nilai R square sebesar 0,155 mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15,5% terhadap variabel *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa SMA/MA se-Kecamatan Adipala.

B. Saran

1. Bagi Guru BK/Konselor

Untuk menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa, diharapkan guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sekolah dapat memberikan layanan konseling/bimbingan kelompok yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan membentuk kelompok diskusi yang mendorong interaksi positif antar siswa, menguatkan relasi dengan keluarga, serta membangun komunikasi yang efektif antara guru dan siswa. Guru BK perlu melibatkan orang tua secara aktif melalui seminar atau pelatihan parenting agar mereka lebih sadar akan pentingnya dukungan emosional bagi anak. Selain itu, komunikasi dua arah antara guru dan orang tua juga harus ditingkatkan untuk memantau perkembangan mental dan akademik siswa. Dengan demikian, siswa akan merasa lebih didukung secara emosional dan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan yang ingin mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *academic burnout*. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen atau pendekatan kualitatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme dukungan sosial dalam menekan tingkat kejenuhan akademik. Selain itu, disarankan juga untuk mempertimbangkan variabel lain seperti efikasi diri,

regulasi emosi, atau strategi *coping* dalam konteks pendidikan menengah atas.