

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh *Burnout* dan *Emotional Intelligence* terhadap *Academic Insecurity* Mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung, dapat disimpulkan bahwa *Burnout* terhadap *Academic Insecurity* mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung memiliki pengaruh yang positif dan signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan semakin tinggi *Burnout* maka semakin tinggi pula tingkat *Academic Insecurity* mahasiswa. Sementara itu, *Emotional Intelligence* terhadap *Academic Insecurity* mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung, memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan. Sebab, semakin tinggi *Emotional Intelligence* maka semakin rendah tingkat *Academic Insecurity* dan sebaliknya. Kemudian, secara bersama-sama *Burnout* dan *Emotional Intelligence* terhadap *Academic Insecurity* mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Burnout* maka semakin tinggi pula *Academic Insecurity*. Namun dalam penelitian ini terdapat *Emotional Intelligence* yang mampu menekan tingkat *Academic Insecurity* mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting, baik secara teoritis maupun praktis, terkait dengan mengenai pengaruh *Burnout* dan *Emotional Intelligence* terhadap *Academic Insecurity* Mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung.

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *Burnout* terhadap *Academic Insecurity* menguatkan teori bahwa kondisi kelelahan akademik dapat menurunkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya *Emotional Intelligence* yang tinggi terbukti mampu menurunkan tingkat

Academic Insecurity yang sejalan dengan teori kecerdasan emosional yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi dapat meningkatkan daya tahan terhadap tekanan akademik.

2. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya untuk menjaga kesadaran agar tidak terjadi risiko kelelahan akademik yang dapat berdampak pada munculnya perasaan tidak aman. Oleh sebab itu perlu adanya pengupayaan yang dilakukan untuk membantu mengelola tekanan akademik secara sehat. Di sisi lain, penguatan *Emotional Intelligence* untuk menjadi strategi dalam menurunkan tingkat *Academic Insecurity*. Hal ini dilakukan melalui pelatihan, pendampingan atau kegiatan reflektif yang membantu individu untuk mengenali, memahami dan mengarahkan emosinya secara efektif. Dengan demikian, seseorang akan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik tanpa merasa kehilangan rasa percaya diri atau mengalami gangguan psikologis lainnya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melibatkan subjek yang lebih beragam baik dari sisi latar belakang agama, wilayah geografis hingga pendidikan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan memungkinkan untuk temuan selanjutnya agar lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan agar pengembangan variabel yang lebih relevan seperti dukungan sosial, harga diri atau *Mindful Learning*, agar hubungan antara berbagai faktor psikologi terhadap *Academic Insecurity* dapat lebih dipahami. Dengan demikian hasil penelitian berikutnya dapat memberikan kontribusi yang mendalam dengan pengembangan keilmuan di bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan kesejahteraan mental mahasiswa dalam konteks akademik.

Namun dalam penelitian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama keterbatasan pada ruang lingkup subjek yang hanya melibatkan mahasiswa Buddhis di Bandar Lampung, sehingga peneliti belum dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari latar belakang agama atau daerah yang berbeda. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel independen yaitu *Burnout* dan *Emotional Intelligence*, sehingga belum menggambarkan seluruh faktor yang mungkin mempengaruhi *Academic Insecurity*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang melibatkan lebih banyak variabel dan populasi agar lebih luas memperkuat dan memperluas pemahaman terhadap fenomena *Academic Insecurity* di kalangan mahasiswa.