

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data pada pembahasan yang telah dilakukan oleh penulis dengan judul “Hubungan antara *problem focused coping* dengan *academic burnout* pada mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) di Universitas Negeri Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *problem focused coping* pada mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) di Universitas Negeri Padang berada pada tingkat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan kategorisasi variabel dari 221 mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan di Universitas Negeri Padang, 144 mahasiswa diantaranya memiliki tingkat yang tinggi dengan besar persentase 65,2%.
2. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) di Universitas Negeri Padang berada pada tingkat rendah. Hal ini ditunjukkan dengan perolehan kategorisasi variabel dari 221 mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan di Universitas Negeri Padang, 144 mahasiswa diantaranya memiliki tingkat yang rendah dengan besar persentase 65,2%.
3. Hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan di Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa Pendidikan

Profesi Guru (PPG) di Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin tinggi *problem focused coping*, semakin rendah *academic burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping*, maka semakin tinggi *academic burnout*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disarankan beberapa hal terkait dengan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu penambah wawasan dalam bidang ilmu psikologi kepribadian dan psikologi pendidikan. Khususnya pada kepribadian yang berkaitan dengan *problem focused coping* dan psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan *academic burnout* pada mahasiswa, terutama mahasiswa Universitas Negeri Padang. Selanjutnya dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengembangkan penelitian yang serupa dan dapat memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya.

2. Saran Praktis

a. Bagi Intansi Program Pendidikan Profesi Guru (PPG)

Intansi program PPG untuk memberikan dukungan nyata kepada mahasiswa, misalnya melalui pelatihan manajemen stres, penyediaan layanan konseling, serta pengaturan beban akademik yang lebih seimbang. Intansi juga dapat mendorong terbentuknya kelompok

belajar atau peer support group agar mahasiswa memiliki wadah untuk berbagi dan mencari solusi bersama.

b. Bagi Mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG)

Mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Negeri Padang diharapkan dapat mengoptimalkan strategi *problem focused coping* secara aktif mencari solusi terhadap permasalahan akademik, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, serta mengembangkan kemampuan pemecahan masalah agar beban akademik dapat dikelola dengan baik dan mengurangi tekanan selama proses penyelesaian program Pendidikan Profesi Guru (PPG).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperkaya materi serta referensi terkait dengan variabel *problem focused coping* dan perilaku *academic burnout* sehingga bisa ditemukan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi variabel. Serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan cangkupan yang lebih luas lagi, seperti mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adillah, A. H., Lestari, S. M. P., Utami, D., & Setiawati, O. R. (2024). Hubungan Mekanisme Coping terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 2395-2402.
- Achievement Motivation With Burnout Athletes in Purwokerto). PSYCHO IDEA. Vol 12, No.1, hlm, 10-18.
- Anisa, S., & Nastiti, D. (2024). Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 14-14.
- Antonia, D., & Monika, M. (2022). Peran Coping Strategy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 676-683
- Ardiana, A. D. (2023). *Problem-Focused Coping Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa/I Universitas Kristen Satya Wacana Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir* (Doctoral dissertation).
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan academic self efficacy terhadap academic burnout pada peserta didik sma dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. *Jurnal education and development*, 10(3), 434-441.
- American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/problem-focused-coping>
- Azwar. (2012). *Realibilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bobihu, N. A. R. (2024). *Academic Burnout Ditinjau Dari Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Yang Bekerja* (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- Colman, A. M. (2015). *Oxford Dictionary of Psychology* (4th ed.). Oxford University Press.
- Cynantya, A. B. G. (2024). Hubungan antara Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UNS.
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2023). Efektivitas problem-focused coping dan emotion-focused coping terhadap stress kerja: Kajian Literatur. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 474-480.
- Divalinda, A. *Pengaruh Self-concept, Coping Strategies, dan Dukungan Sosial terhadap Academic burnout Pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 7(4), 91-102.
- Direktorat Pendidikan Profesi Guru (PPG). (2025) dari <https://ppg.dikdasmen.go.id/>

- Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31.
- Farkhah, S. B. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(01), 47-57.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas problem focused coping dalam mengatasi stress belajar siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63-68.
- Isyani, I., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque Undikma. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75-81.
- Journal Of Cross-Cultural Psychology. Vol. 33 No. 5, 464-481. (2002). 465
- Kresnawan, J. D. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur Review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa academia: REVIEW: *Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131-138.
- Lestari, R. F. (2021). Strategi coping pada mahasiswa ditinjau dari big five personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29-37.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout*. INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 2837
- Matappa, J. K. A. Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi.
- Maulida, N .I. (2023). *Hubungan antara problem focused coping terhadap burnout akademik pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sulltan Agung (Doctoral dissetation, Universitas Islam Sultan Agung)*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201-2011.
- No, J. P. D. S. S. (2022). Personality traits dan academic burnout pada mahasiswa profesi psikologi. *Jurnal Psikologi Volume*, 15(2), 300.

- Novitasari, M. (2022). *Hubungan antara problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung)
- Nizielski, S., Hallum, S., Schütz, A., & Lopes, P. N. (2013). A note on emotion appraisal and burnout: The mediating role of antecedent-focused coping strategies. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 363–369.
- Nazwa, S. (2025). *Hubungan Coping Strategy Dengan Academic Burnout Pada Santri Aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang* (Doctoral dissertation, UIN Ar-raniry).
- Nur Laila, S. (2023, 3 Juli) PPG Prajab Dalam Tanda Tanya. https://www.kompasiana.com/nur_laila_sofiatun/6398af73d5af0344d5339a22/hidup-bebas-tanpa-validitas
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. 2014. hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto (Relationship between
- Putri, A. S. B. (2023). *Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being problem focused coping Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(2), 41–49.
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara Burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas Mataram. *Prosiding Saintek*, 3, 282-292.
- Putri, M. D., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2022). Resiliensi di LKSA: Perceived Social Support dan Problem Focused Coping pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 152-157.
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). Problem-Focused Coping in Student Academic Stress. *Journal of Health and Behavioral Science*, 7(2), 704-717.
- Permatasari, D., Mulyono, H., & Ferawati, F. (2019). Investigating the Contributing Factors to Teaching Anxiety during Teaching Practicum: A Case of Indonesian Pre-Service EFL Teachers. *Indonesian Research Journal in Education [IRJE]*, 3(2), 236–248. <https://doi.org/10.22437/irje.v3i2.7422>
- Raharjo, S. T. (2022). Mahasiswa yang bekerja: problem focused coping dengan academic burnout. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(12), 175-192.
- Ramli, M. A., Jufri, M., & Djalal, N. M. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(4), 359-368.

- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan pengujian instrumen alat ukur kesabaran sebagai bentuk coping strategy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 97-106.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan staretegi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Sudarnoto, L. (2018). Materi kuliah
- Sujadi, E., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Hubungan antara Locus Of Control dan Efektivitas Komunikasi antar Pribadi dengan Problem Focused Coping. *Konselor*, 5(1), 24-32.
- Sugiyono, P.D (2019). Metode penelitian Pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian Pendidikan). *Metode penelitian Pendidikan*, 67
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481
- Setiawan, B. G., Abidin, Z., & Sodjakusumah, T. I. (2020). Gambaran Coping Stress Pada Atlet Tim Nasional Sepakbola Indonesia. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(3), 182-188.
- Silvi, N. (2024). Pengaruh Problem focused coping Terhadap burnout mahasantri di Pondok Pesantren Putri Tahfidzul Qur'an Al-hidayah Kota Kediri (Doctoral dissertation, Universitas islam Tribakti Lirboyo Kota Kediri).
- Sari, G. P., & Coralia, F. (2019). Studi deskriptif mengenai stres akademik dan coping strategy pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 141–149.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119.
- Sulthon, M. (2020). *Pengaruh self-efficacy, dukungan sosial, coping stress, dan faktor demografi terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sunardi S, Rahayu FES, Rusmawaty D, Hermagustiana I, Sunggingwati D. A phenomenological analysis of the emotional experiences of graduate preservice student teachers in Indonesia. *F1000Res*. 2025 May 6;12:505.
- Tiara, R. (2022). Hubungan antara hope dan social skill dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1), 17-25.

Villanesia, N. V. N., Chairilisyah, D. C. D., & Risma, D. R. D. (2023). *Hubungan antara strategi coping dengan burnout pada guru tk se-Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).

Wilmar B. Schaufeli. "Burnout And Engagement In University Student".

