

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *impostor phenomenon* dan stres akademik dengan *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022 memiliki *impostor phenomenon* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 46 responden (51,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan meragukan kemampuan diri dan merasa tidak sepenuhnya pantas atas pencapaian yang diperoleh.
- b. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022 memiliki stres akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 42 responden (46,7%). Selain itu, terdapat 39 responden (43,3%) yang berada pada kategori stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik masih cukup banyak dialami oleh responden.
- c. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022 memiliki *burnout* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 45 responden (50,0%). Responden dengan *burnout* kategori rendah

sebanyak 42 responden (46,7%), sedangkan responden dengan *burnout* kategori tinggi sebanyak 3 responden (3,3%).

- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *impostor phenomenon* dengan *burnout* maupun antara stres akademik dengan *burnout*. Secara simultan, *impostor phenomenon* dan stres akademik juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kategori *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2022.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

V.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih mengenali kondisi psikologis diri, terutama yang berkaitan dengan *impostor phenomenon*, stres akademik, dan *burnout*. Mahasiswa yang sering meragukan kemampuan diri, merasa tidak pantas atas pencapaian, mengalami tekanan akademik, atau menunjukkan tanda-tanda kelelahan akademik diharapkan dapat mencari dukungan dari orang terdekat, teman sebaya, dosen pembimbing akademik, maupun layanan konseling yang tersedia.

Mahasiswa juga diharapkan dapat mengembangkan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti mengatur waktu belajar, menjaga pola tidur, melakukan istirahat yang cukup, membangun komunikasi dengan lingkungan sosial yang suportif, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan nonakademik. Upaya tersebut penting untuk membantu

mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan mencegah *burnout* yang lebih berat.

V.2.2 Bagi Institusi

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat mempertimbangkan pengembangan program promosi kesehatan mental yang dilakukan secara berkala untuk membantu mahasiswa mengenali *impostor phenomenon*, stres akademik, dan tanda-tanda *burnout*. Program tersebut dapat berupa edukasi mengenai kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, strategi koping adaptif, manajemen waktu, serta pengembangan cara belajar yang efektif dan seimbang.

Institusi juga dapat memperkuat layanan pendampingan mahasiswa melalui program bimbingan akademik, konseling psikologis, serta sistem *peer support* atau pendampingan oleh teman sebaya. Dosen pembimbing akademik diharapkan dapat melakukan pemantauan terhadap mahasiswa yang menunjukkan penurunan motivasi belajar, kelelahan berkepanjangan, kesulitan mengikuti kegiatan akademik, atau keraguan berlebihan terhadap kemampuan diri. Selain itu, institusi dapat mengevaluasi beban akademik, jadwal evaluasi, serta ketersediaan waktu pemulihan mahasiswa agar tuntutan pendidikan tetap mendukung pencapaian kompetensi tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *burnout*, seperti karakteristik kepribadian, strategi koping, dukungan sosial, kualitas tidur, kondisi psikologis, beban akademik aktual, dan

lingkungan pembelajaran. Hal ini penting karena pada penelitian ini variabel yang diteliti hanya terbatas pada *impostor phenomenon* dan stres akademik.

Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas, misalnya pada angkatan lain, fakultas lain, atau universitas lain, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengambilan data dalam waktu yang lebih panjang agar dapat melihat perubahan tingkat *impostor phenomenon*, stres akademik, dan *burnout* dari waktu ke waktu.