

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan angkatan 2023 Universitas Jenderal Soedirman, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, memilih jurusan sesuai minat, dan aktif dalam organisasi/Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Sebagian besar mahasiswa memiliki interaksi sosial yang baik serta mengalami *burnout* sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dan kejadian *burnout* pada mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. Semakin baik interaksi sosial yang dimiliki mahasiswa keperawatan maka semakin ringan kejadian *burnout* yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini maka peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan interaksi sosial yang positif dan memanfaatkan pengetahuan mengenai *burnout* untuk mengenali tanda-tanda awal, mengatur strategi koping, dan menjaga kesehatan mental.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan mengembangkan program pendukung seperti layanan konseling, seminar kesehatan mental, atau kegiatan kelompok yang mendorong interaksi sosial positif guna mencegah *burnout* dan meningkatkan efektivitas pembelajaran.

3. Bagi Pemberi Layanan Kesehatan

Praktik klinik diharapkan memberikan dukungan mahasiswa agar proses belajar tetap optimal tanpa memicu *burnout*. Serta tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) disarankan untuk meningkatkan promosi kesehatan terkait manajemen stres dan

penguatan interaksi sosial sebagai upaya pencegahan terhadap *burnout* pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor lain yang memengaruhi *burnout*, seperti konsep diri ataupun beban akademik dan memberikan intervensi atau strategi koping yang tepat untuk meminimalkan atau mencegah terjadinya *burnout*.

