

## 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 coping, 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 coping yang tepat untuk meminimalkan atau mencegah terjadinya *burnout*.

