

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa profesi Ners memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang, yang mencerminkan adanya tekanan akademik yang cukup signifikan selama praktik klinik. Pada dimensi kelelahan emosional, sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa beban emosional selama praktik menjadi salah satu aspek yang paling dirasakan. Pada dimensi depersonalisasi, hampir setengah responden berada pada kategori sedang, mengindikasikan adanya kecenderungan menjauh secara emosional dari lingkungan sekitar. Sementara itu, lebih dari separuh responden menunjukkan tingkat pencapaian diri yang tinggi, yang berpotensi menjadi faktor pelindung dalam menghadapi *burnout* secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dan *academic burnout*. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik mahasiswa, maka kecenderungan mengalami *burnout* menjadi lebih rendah, khususnya pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi. Temuan ini menguatkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk membantu mengurangi tekanan psikologis selama menjalani praktik klinik.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa profesi Ners,

Diharapkan mampu mengelola aktivitas fisik dengan lebih seimbang, serta memperhatikan kebutuhan istirahat dan relaksasi. Aktivitas fisik terencana

seperti olahraga ringan di luar praktik klinik juga dapat membantu mengurangi tekanan dan menjaga kesehatan mental.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penyusunan program atau kegiatan aktivitas fisik terjadwal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif terhadap *burnout* akademik, khususnya pada mahasiswa profesi Ners yang menjalani praktik klinik dengan beban akademik yang tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti variabel lain seperti dukungan sosial, efikasi diri, strategi koping, atau faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *academic burnout*.