

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian beserta pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Rata-rata skor *Self-Directed Learning Readiness* (SDLR) pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yaitu 137,97 dengan skor rata-rata tertinggi yaitu angkatan 2022 ($141,76 \pm 2,773$), diikuti dengan angkatan 2024 ($140,43 \pm 3,656$), lalu angkatan 2025 ($136,33 \pm 3,161$), dan skor rata-rata terendah dimiliki oleh angkatan 2023 ($132,44 \pm 2,957$).
2. Rata-rata skor *Burnout* pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yaitu 51,61 dengan skor rata-rata tertinggi yaitu angkatan 2025 ($54,27 \pm 1,626$), diikuti dengan angkatan 2024 ($52,86 \pm 1,640$), lalu angkatan 2022 ($50,03 \pm 1,426$), dan skor rata-rata terendah dimiliki oleh angkatan 2023 ($49,33 \pm 1,818$).
3. Rata-rata skor SDLR pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025 laki-laki ($141,10 \pm 3,516$) lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan ($136,91 \pm 1,750$)

4. Tidak terdapat hubungan antara SDLR dengan *burnout* pada mahasiswa PSKPS di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025.

5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa kedokteran
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola dengan baik suasana hati selama proses belajar dengan memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun pembimbing akademik sebagai sumber *support system*.
 - b. Mahasiswa perlu menerapkan strategi *coping adaptif* dengan cara menerapkan teknik relaksasi setiap 30 menit saat proses belajar berlangsung, berdiskusi dengan kelompok atau teman dekat, meminta bantuan kakak tingkat ataupun dosen jika merasa kesulitan dalam pembelajaran serta mengikuti kegiatan non-akademik untuk mencegah dan mengurangi terjadinya *burnout*.
 - c. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, dengan cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, dapat menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas, serta menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan gaya belajar pribadi
2. Bagi lembaga institusi
 - a. Hasil penelitian ini bisa menjadi evaluasi institusi, sebagai upaya perbaikan dengan cara melakukan modifikasi metode pembelajaran dengan memperkuat metode pembelajaran mandiri

(seperti pelatihan manajemen waktu, strategi belajar, dan perencanaan akademik) terutama bagi angkatan yang terdampak skor SDLR terendah serta meningkatkan sarana prasarana yang dapat mendukung proses SDLR (seperti perpustakaan fisik maupun digital, akses internet, ruang diskusi, dan ruang konseling)

- b. Institusi harus melakukan evaluasi berkala untuk memantau perkembangan tingkat SDLR dan *burnout* mahasiswa untuk mengidentifikasi kebutuhan akademik sejak dini dan dapat memberikan pelayanan pencegahan lebih tepat.
- c. Institusi disarankan untuk mengembangkan program pencegahan *burnout* seperti *academic counseling*, pelatihan *stress management*, penguatan dukungan sosial di lingkungan akademik, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif untuk mencegah dan mengurangi tingkat kejadian *burnout*.
- d. Adanya perbedaan skor *burnout* antar angkatan menunjukkan perlu dilakukannya evaluasi kurikulum, beban tugas, metode penilaian, serta intensitas pembelajaran agar beban akademik lebih proporsional.

3. Bagi orang terdekat

- a. Orang tua hendaknya memberikan dukungan emosional tanpa menimbulkan tekanan berlebihan terkait pencapaian akademik. Sementara itu, untuk teman sebaya diharapkan dapat menciptakan

lingkungan yang suportif melalui kegiatan belajar bersama dan saling berbagi pengalaman, sehingga mahasiswa tidak merasa menghadapi beban tersebut seorang diri.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan dapat melakukan kombinasi metode kuantitatif dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau observasi, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesiapan belajar mandiri serta faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* pada mahasiswa.
- b. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa angkatan 2023 menunjukkan skor *self-directed learning readiness* (SDLR) yang lebih rendah dibandingkan angkatan lainnya. Temuan ini mengindikasikan kemungkinan adanya pengaruh faktor akademik pada mahasiswa tingkat pertengahan, seperti meningkatnya beban studi, aktif organisasi yang meningkat, dan kompleksitas kurikulum. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi waktu mahasiswa untuk melakukan refleksi dan perencanaan belajar, sehingga mahasiswa cenderung bergantung pada arahan dosen dan teman sebaya, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kesiapan belajar mandiri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut pengaruh beban akademik,

- perubahan kurikulum, aktivitas organisasi dan struktur pembelajaran terhadap SDLR mahasiswa.
- c. Disarankan untuk meninjau lebih lanjut faktor-faktor lain diluar SDLR yang sangat berperan dalam mempengaruhi *burnout* mahasiswa seperti melakukan penelitian terhadap kualitas lingkungan pembelajaran, faktor psikologis seperti stres melalui sesi wawancara, menilai dukungan sosial yang didapat mahasiswa, dan melakukan wawancara untuk melihat strategi coping mahasiswa.
 - d. Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan mampu menggambarkan perubahan SDLR maupun *burnout* dari waktu ke waktu.