

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dapat disimpulkan:

- a. Hampir seluruh mahasiswa berada pada tingkat *burnout* akademik rendah sebesar (94,1%)
- b. Hampir seluruh mahasiswa memiliki tingkat kualitas tidur pada kategori buruk sebesar (79,3%)
- c. Terdapat hubungan positif yang signifikan $p\text{-value} = 0,003$ antara *burnout* akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

5.2 Saran

a. Bagi mahasiswa

Disarankan mahasiswa dapat melakukan upaya manajemen stress akademik, meningkatkan Tingkat membaca untuk mengenali tanda-tanda *burnout* akademik pencegahan seperti menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur dalam memelihara Kesehatan fisik dan mental.

b. Bagi program studi Keperawatan

Program studi diharapkan dapat menyusun program pembinaan psikologis seperti seminar motivasi, pelatihan coping stress, atau bimbingan akademik guna meningkatkan kualitas tidur mahasiswa dan mencegah *burnout* akademik. Serta dapat mengoptimalkan layanan bimbingan konseling yang sudah tersedia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait sebab-akibat secara longitudinal atau eksperimental,

mengkombinasi metode pengumpulan data seperti menambah pertanyaan terbuka, wawancara mendalam, atau diskusi kelompok terfokus. Serta dapat memperluas cakupan lokasi penelitian.