

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.