

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penjelasan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar responden adalah berusia 20-24 tahun dengan kategori kelas reguler.
- 2) Sebagian responden mengalami tingkat kecemasan berat sekali sebesar 30 responden (30,6%). Sebagian responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 81 responden (82,7%). Sebagian responden memiliki tingkat *burnout academic* sedang sebesar 81 responden (82,7%)
- 3) Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional dengan nilai p value ( $0,492 > 0,05$ )
- 4) Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *burnout academic* pada mahasiswa tingkat akhir di program studi keperawatan Universitas Nasional dengan nilai p value ( $0,04 < 0,05$ )

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan ini, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi responden

Diharapkan mahasiswa mampu mengelola mekanisme coping dengan baik untuk meminimalisir tingkat kecemasan dengan memperhatikan kualitas tidur

yang baik sehingga dapat mengurangi tingkat *burnout academic* yang akan dialami.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti kepada mahasiswa yang ingin mengambil judul yang serupa.

