

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait gambaran *academic burnout* dan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di Universitas Andalas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 307 responden mahasiswa keperawatan Universitas Andalas sebagian besar mengalami *burnout* sedang sebanyak 90,2 %, sementara responden lainnya 9,4 % mengalami *burnout* ringan dan 0,3 % mengalami *burnout* berat.
2. Sebanyak 307 responden mahasiswa keperawatan Universitas Andalas sebagian besar 73,0 % responden mengalami kualitas tidur buruk, sementara responden lainnya 27,0 % mengalami kualitas tidur baik.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa agar dapat mengenali gejala *academic burnout* dan lebih mempelajari tentang teori adaptasi dan mekanisme coping yang baik sesuai diri sendiri sehingga dapat menurunkan angka kejadian mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dan kualitas tidur buruk.

## **2. Bagi Institusi Keperawatan**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak institusi keperawatan agar dapat membuat program kesehatan terkait edukasi tentang adaptasi dan mekanisme coping kepada mahasiswa keperawatan tingkat pertama untuk dapat mencegah terjadinya permasalahan yang lebih berat terkait *academic burnout* dan kualitas tidur buruk pada mahasiswa tingkat lanjutan.

## **3. Bagi Keilmuan Keperawatan**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi tambahan bagi seluruh dosen keperawatan untuk memberikan asuhan keperawatan tentang upaya mencegah terjadinya *burnout* berat dan kualitas tidur buruk pada mahasiswa keperawatan dengan melakukan edukasi kesehatan dan menyebarkan leaflet terkait adaptasi dan mekanisme coping.

## **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terutama penelitian terkait *academic burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa, serta diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian kualitatif terkait *academic burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan agar dapat memberikan menggambarkan secara mendalam terkait *academic burnout* dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan.