

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peningkatan variabel X1 (Beban Kerja) berdampak secara negatif terhadap variabel Y1 (Performansi Akademik), ditunjukkan dengan korelasi yang cukup kuat atau sedang sebesar -0.439. Analisis regresi menunjukkan bahwa X1 memberikan kontribusi sebesar 19.2% terhadap Y1.
2. Peningkatan variabel X2 (Kualitas Tidur) berdampak secara negatif terhadap variabel Y1 (Performansi Akademik), ditunjukkan dengan korelasi yang cukup kuat atau sedang sebesar -0.451. Analisis regresi menunjukkan bahwa X2 memberikan kontribusi sebesar 20.4% terhadap Y1.
3. Peningkatan variabel X1 (Beban Kerja) berdampak secara positif terhadap variabel X2 (Kualitas Tidur), ditunjukkan dengan korelasi yang cukup kuat atau sedang sebesar 0.615. Analisis regresi menunjukkan bahwa X1 memberikan kontribusi sebesar 37.8% terhadap Y1.
4. Peningkatan variabel X1 (Beban Kerja) dan variabel X2 (Kualitas Tidur) berdampak secara positif terhadap variabel Y1 (Performansi Akademik), ditunjukkan dengan korelasi yang cukup kuat atau sedang sebesar 0.496. Analisis regresi menunjukkan bahwa X1 dan X2 memberikan kontribusi sebesar 24.6% terhadap Y1.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran-saran berikut dapat diusulkan:

1. Perbaikan yang disarankan diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dan instansi Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Tujuannya adalah untuk mengurangi tingkat

stres kerja mahasiswa dan meningkatkan kinerja mereka, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik.

2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menghitung dan menganalisis data tentang prestasi akademik siswa. Pengukuran ini mencakup kemajuan akademik, kemajuan non-akademik, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Dengan melakukan ini, diharapkan dapat lebih memahami seberapa baik performansi akademik mahasiswa.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berfokus pada berbagai faktor dan indikator yang mempengaruhi performansi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat menggunakan metode yang berbeda untuk mengukur tingkat beban kerja dan kualitas tidur dengan lebih banyak sampel, sehingga hasilnya lebih akurat.