

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian Bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (79,4%) dengan rata-rata usia 22 tahun (58,8%).
2. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan tingkat stres normal sebanyak (34,5%), dan menunjukkan bahwa 30 mahasiswa (29,4%) mengalami tingkat stres sedang.
3. Mayoritas responden perempuan mengalami stres sedang sebanyak (27,8%) dan responden laki-laki memiliki tingkat stres normal sebanyak (8,8%)
4. Kualitas tidur yang dimiliki oleh mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada dalam kualitas tidur sedang (50,0%).
5. Mayoritas responden jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur sedang sebanyak (38,2%) dan mahasiswa laki-laki memiliki kualitas tidur sedang sebanyak (11,8%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 ($0,000 < 0,05$) dan nilai korelasi sedang ($r = 0,583$), dengan arah positif. Semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka kualitas tidur pada mahasiswa juga semakin buruk.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan penelitian yang sudah dilakukan tentang hubungan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Bagi mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat mengetahui penyebab stres yang sedang dirasakan dan dapat membagi waktu yang sebaik-baiknya agar antara kuliah dengan rekreasi dapat seimbang dan dapat menghindarkan dari hal-hal yang menjadi penyebab kualitas tidur buruk, seperti menghindari mengkonsumsi kafein.

2. Bagi Dosen

Diharapkan hasil penelitian yang sudah dilakukan ini dapat dijadikan referensi bagi dosen terhadap pembelajaran yang dihadapi mahasiswa dan mengetahui tingkat stres dan kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi.

3. Bagi Program Studi

Diharapkan pihak prodi dapat mengembangkan teknik pembelajaran pada mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi agar tingkat stres yang dialami dapat menurun dan kualitas tidur semakin baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat berguna untuk menambah informasi dan data-data tambahan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur.