BAB V
PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berumur 22 tahun, berasal dari luar Yogyakarta dan responden tinggal di kost.
2. Mahasiswa sebagian besar yang menyusun skripsi mengalami tingkat stres sedang.
3. Mahasiswa sebagian besar yang menyusun skripsi mengalami kualitas tidur buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019 dengan arah hubungan positif dengan keeratan sedang.
5. Semakin rendah tingkat stres mahasiswa maka kualitas tidur mahasiswa semakin baik.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

B. SARAN

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

   Bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres diharapkan dapat mengetahui penyebab dari stres tersebut dan dapat membagi waktu dengan baik antara mengerjakan tugas/skripsi, bertemu dengan dosen, olahraga, istirahat dan menghilangkan pikiran negatif serta bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk disarankan untuk memperbaiki kualitas

tidurnya dengan cara membagi waktu dengan baik dan menghindari faktor-faktor yang menyebabkan kualitas tidur buruk seperti makanan dan minuman yang mengandung kafein.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi kondisi tingkat stres mahasiswa sebelum melakukan penelitian.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA