

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar kecerdasan emosional mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 mahasiswa (66,7%).
2. Sebagian besar tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta adalah sedang yaitu sebanyak 20 mahasiswa (39,2%).
3. Ada hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani, yaitu diperoleh nilai *p-value* sebesar $=0,000$ ($p < 0,05$) dan *r* sebesar 0,633, artinya bahwa keeratan hubungan antara kedua variabel yaitu kuat karena terletak pada rentang koefisien korelasi 0,600-0,799.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan tentang hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan bagi mahasiswa tingkat akhir khususnya mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta agar lebih meningkatkan kecerdasan emosional ketika dihadapkan dengan tuntutan-tuntutan tugas akademik. Hal ini sangat penting karena aspek dalam kecerdasan emosi yang terkait dengan stress akademik mahasiswa yaitu kemampuan dalam manajemen emosi dan memotivasi diri. Oleh sebab itu, kecerdasan emosi pada

mahasiswa penting untuk ditanamkan dan diterapkan melalui berbagai cara atau program tertentu untuk meminimalisir peningkatan stress akademik.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Disarankan bagi Intitusi Pendidikan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa khususnya tingkat akhir dengan tetap mendukung, meningkatkan dan mempertahankan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat guna membantu meningkatkan kecerdasan emosional yang dimana hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mengatasi setiap tekanan yang terjadi selama masa studi berlangsung agar mahasiswa lebih cerdas dalam mengelola emosinya, sehingga hal ini juga dapat mengurangi risiko stress saat mahasiswa menghadapi tugas-tugas akhir.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tingkat stress agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Dan dapat melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stress dan kecerdasan emosional pada mahasiswa baru atau mahasiswa tingkat 2 dan mahasiswa tingkat 3.