

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rerata skor kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 8,99 (0-21) dengan kategori kualitas tidur buruk. Masalah kualitas tidur yang paling sering terjadi berada pada komponen latensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur subjektif dan durasi tidur.
2. Rerata skor stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 137,24 (50-250) dengan kategori stres akademik sedang. Masalah stres akademik terbanyak berada pada komponen fisiologikal yaitu sulit tidur, komponen afektif yaitu menjadi lebih emosional, komponen behavioral terlalu banyak tugas, dan komponen kognitif yaitu merasa kewalahan dengan tuntutan akademik dan terlalu banyak hal yang terjadi sehingga tidak dapat berfikir jernih.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas

Keperawatan Universitas Andalas dengan keeratan hubungan sedang dan arah hubungan yang positif ($p = 0,000$ dan $r = 0,506$). Nilai koefisien determinasi (r^2) adalah 0,2560 yang artinya variabel stres akademik memberikan pengaruh sebesar 25,6% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program A S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan evaluasi bagi institusi pendidikan terkait dengan masalah yang terjadi pada mahasiswa saat menghadapi tingkat akhir masa studinya. Instalasi pendidikan dapat mempertimbangkan beban mata kuliah mahasiswa pada semester akhir serta jangka waktu penyusunan tugas akhir mahasiswa agar dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa dan dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, institusi Pendidikan juga bisa meningkatkan peran Pembimbing Akademik (PA) sebagai konselor mahasiswa untuk membantu mahasiswa dalam menemukan solusi dan meningkatkan motivasi dalam menghadapi tuntutan akademiknya.

2. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan, sehingga nantinya layanan keperawatan dapat bekerjasama dengan pihak universitas dalam mengembangkan upaya menurunkan stres pada mahasiswa dan upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa agar menjadi lebih baik dan teratur melalui pemberian edukasi berupa seminar, video edukasi, leaflet, lembar balik, ataupun poster.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya terkhusus pada penelitian tentang stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. Dari hasil penelitian ini, peneliti sangat berharap untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti gaya hidup, lingkungan, kecemasan, depresi, kelelahan, stimulan dan alkohol, dan faktor lainnya.

4. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan kepada mahasiswa tingkat akhir agar dapat melakukan coping manajemen stres yang baik dengan cara berfikiran yang positif, mengatur waktu belajar, mengatur waktu istirahat dan mengatur pola tidur agar dapat mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur.