

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand Dalam Menyusun Skripsi Tahun 2021, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang
2. Hampir seluruh mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa program A 2017 Fakultas Keperawatan Unand dalam menyusun skripsi ($p < 0,010$)

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Di harapkan mahasiswa dapat melakukan jadwal tidur yang baik agar mahasiswa mendapatkan kualitas tidur yang baik, juga di harapkan mahasiswa dapat memahami tentang manajemen stres agar dapat mengurangi masalah stres sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa



2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat di gunakan sebagai tambahan referensi bahan bacaan dan di sarankan kepada institusi pendidikan untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan melakukan intervensi berupa manajemen stres atau konseling

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat di gunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya terkait hubungan stres dengan kualitas tidur di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang manajemen stres dan bagaimana cara mengatasi masalah tidur pada mahasiswa

