

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan stres, depresi, dan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata skor stres pada mahasiswa program sarjana fakultas keperawatan universitas andalas angkatan 2021 adalah 9.25 yang menunjukkan kategori stres ringan.
2. Rerata skor depresi pada mahasiswa program sarjana fakultas keperawatan universitas andalas angkatan 2021 adalah 5.36 yang menunjukkan kategori depresi ringan.
3. Rerata skor kecemasan pada mahasiswa program sarjana fakultas keperawatan universitas andalas angkatan 2021 adalah 6.59 yang menunjukkan kategori kecemasan sedang.
4. Rerata skor kualitas tidur pada mahasiswa program sarjana fakultas keperawatan universitas andalas angkatan 2021 adalah 7,49 yang menunjukka kategori kualitas tidur buruk.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas pada mahasiswa keperawatan angkatan 2021 dengan arah korelasi positif atau

searah pada tingkat kekuatan lemah (nilai p value = 0.000 dan koefisien korelasi 0.323).

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2021 dengan dengan ara korelasi positif atau searah pada tingkat kekuatan lemah (nilai p value = 0.000 dan koefisien korelasi 0.353).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan angkatan 2021 dengan arah korelasi positif atau searah pada tingkat kekuatan lemah (nilai p value = 0.001 dan koefisien korelasi 0.292).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan Institusi pendidikan dapat memberikan dukungan menyeluruh kepada mahasiswa yang mengalami stres, depresi, kecemasan, dan kualitas tidur yang buruk dengan menyediakan akses mudah ke layanan konseling dan kesehatan mental, serta menyelenggarakan program edukasi tentang kesehatan mental dan manajemen stres. Mereka juga perlu mengimplementasikan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan pribadi, seperti fleksibilitas jadwal ujian dan tugas, serta menciptakan lingkungan yang mendukung dengan fasilitas untuk relaksasi dan rekreasi. Selain itu, melibatkan pelatihan untuk staf pengajar dan pembimbing

untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan memberikan bimbingan yang sesuai dapat membantu mahasiswa mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan secara proaktif.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa menerapkan saran-saran yang diberikan untuk mengurangi buruknya kualitas tidur mahasiswa dengan penurunan tingkat stres, depresi dan kecemasan oleh mengatur prioritas tugas dan membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil dapat membantu mengurangi perasaan kewalahan, melakukan aktivitas fisik, teknik relaksasi dan meditasi, berusaha membuat jam tidur teratur dan buat lingkungan tidur yang nyaman.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini hanya membahas faktor psikologis yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya membahas faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa seperti penyakit, motivasi, kelelahan, lingkungan, obat-obatan dan lain-lain.

