BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Perbandingan Stres akademik dan Kualitas Tidur Pada mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan bahwa nilai rata-rata stres akademik mahasiswa program A fakultas keperawatan Universitas Andalas dari rata-rata terendah sampai tertinggi yaitu mahasiswa tahun ketiga, mahasiswa tahun keempat, mahasiswa tahun kedua, dan mahasiswa tahun kedua.
2. Didapatkan bahwa nilai rata rata kualitas tidur mahasiswa program A fakultas keperawatan Universitas Andalas dari nilai rata-rata kualitas tidur tertinggi sampai terendah yaitu mahasiswa tahun keempat, mahasiswa tahun ketiga, mahsiswa tahun kedua, dan mahasiswa tahun pertama.
3. Terdapat perbedaan bermakna stres akademik pada mahasiswa program A yang berada pada tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat fakultas keperawatan Universitas Andalas.
4. Tidak terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur pada mahasiswa program A yang berada pada tahun pertama, kedua, ketiga, dan keempat

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian diatas, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian ini, yaitu:

1. Mahasiswa keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi terkait stres akademik dan penurunan kualitas tidur responden agar dapat melakukan upaya seperti manajemen waktu yang terjadwal, manajemen diri agar bisa meningkatkan prestasi untuk memenuhi harapan orangtua.

2. Institusi Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan dan sebagai wawasan untuk evaluasi proses pembelajaran dan pertimbangan proses belajar terutama dalam memberikan bimbingan kepada mahasiswa terkait stres akademik dan kualitas tidur

3. Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terhadap stres akademik dan kualitas tidur dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Kemudian peneliti mengharapkan faktor yang mempengaruhi stres akademik dan kualitas tidur ikut diteliti pada penelitian selanjutnya.

UNIVERSITAS ANDALAS