

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar mahasiswa (78,1%) mengalami kualitas tidur buruk.
2. Lebih dari setengah mahasiswa (67%) mengalami stres sedang dan sebagian kecil mahasiswa mengalami stres berat (13,7%)
3. Lebih dari setengah mahasiswa (50,7%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebagian kecil mahasiswa memiliki aktivitas fisik rendah (15,4%)
4. Sebagian besar mahasiswa (80,4%) memiliki tingkat penggunaan *gadget* yang tinggi.
5. Lebih dari setengah mahasiswa (52,9%) memiliki pola makan buruk.
6. Sebagian kecil mahasiswa (9,8%) mengonsumsi kafein berlebih.
7. Hampir setengah mahasiswa (46,4%) memiliki lingkungan tidur yang buruk dan hampir setengah mahasiswa memiliki lingkungan tidur sedang (31,7%)
8. Terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,000$).
9. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,529$).
10. Terdapat hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,010$).

11. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,130$).
12. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi kafein dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,068$).
13. Tidak terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,828$).
14. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026 adalah stres ($p\text{-value} = 0,000$ dan $POR = 4,363$).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Universitas Andalas

- a. Diharapkan Universitas dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan secara berkelanjutan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan faktor-faktor yang memengaruhinya, terutama manajemen stres, penggunaan *gadget* yang bijak, serta penerapan *sleep hygiene*. Edukasi dapat dilakukan melalui seminar, webinar, *workshop*, maupun kampanye kesehatan yang diintegrasikan ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, universitas dapat memanfaatkan media sosial resmi, poster, maupun video edukasi yang berisi tips praktis menjaga kualitas tidur, seperti

manajemen waktu, menghindari kebiasaan begadang, dan menerapkan waktu tidur yang teratur.

- b. Diharapkan Universitas dapat memperkuat layanan konseling dan pendampingan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pemanfaatan organisasi kemahasiswaan, seperti Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa Andalas Group (PIKMAG), sebagai wadah edukasi dan konseling sebaya, serta mengoptimalkan layanan konseling profesional yang telah tersedia di Universitas Andalas. Selain itu, universitas diharapkan dapat meningkatkan sosialisasi mengenai layanan tersebut agar mahasiswa lebih mengetahui mekanisme akses dan memanfaatkannya ketika mengalami tekanan akademik maupun kesulitan dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyelesaian studi, sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih baik.

6.2.2 Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa diharapkan menerapkan kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*) dengan menjaga waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari, mengupayakan tidur sebelum pukul 23.00 apabila memungkinkan, serta memenuhi durasi tidur yang cukup sesuai kebutuhan (sekitar 7–9 jam per malam). Mahasiswa juga disarankan menciptakan suasana tidur yang nyaman dengan mengurangi kebisingan, mengatur pencahayaan kamar, serta menghindari aktivitas akademik sesaat sebelum waktu tidur.

- b. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres melalui penerapan strategi *coping* yang adaptif, seperti menyusun jadwal pengerjaan skripsi secara bertahap, menetapkan target harian atau mingguan yang realistis, menghindari kebiasaan menunda pekerjaan (*procrastination*), serta meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas relaksasi sesuai minat, seperti menulis journaling, berjalan santai, berolahraga ringan, melakukan hobi, beribadah, maupun berkumpul bersama teman atau keluarga. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk berdiskusi dengan dosen pembimbing, teman, atau keluarga ketika menghadapi kesulitan selama proses penyelesaian skripsi.
- c. Mahasiswa diharapkan menggunakan *gadget* secara lebih bijak, terutama pada malam hari, dengan membatasi penggunaan media sosial, permainan *online*, maupun hiburan digital 30–60 menit sebelum tidur. Apabila penggunaan *gadget* masih diperlukan untuk keperluan akademik, mahasiswa disarankan mengaktifkan fitur *night mode* atau *blue light filter*, mengurangi tingkat kecerahan layar, serta menghentikan aktivitas yang tidak berkaitan dengan penyusunan skripsi setelah pekerjaan akademik selesai.
- d. Mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan membiasakan sarapan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta membatasi konsumsi makanan dan minuman berkafein, terutama pada sore hingga malam hari. Apabila membutuhkan kafein untuk membantu konsentrasi, mahasiswa disarankan mengonsumsinya pada pagi atau siang hari dalam jumlah yang tidak berlebihan.

- e. Mahasiswa diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 150 menit per minggu atau sekitar 30 menit per hari selama lima hari dalam seminggu sesuai rekomendasi WHO. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam, latihan kekuatan ringan di rumah, maupun memanfaatkan fasilitas olahraga dan ruang terbuka di lingkungan kampus, termasuk mengikuti kegiatan seperti *Car Free Day* (CFD) atau olahraga bersama untuk membantu menjaga kebugaran dan kualitas tidur.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Disarankan untuk meneliti faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti tingkat kecemasan, depresi, kondisi kesehatan, atau beban akademik sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.
- b. Disarankan untuk mengombinasikan metode kuantitatif dengan pendekatan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, terutama terkait kondisi akademik dan psikologis yang dialami mahasiswa.
- c. Disarankan untuk memperluas cakupan responden penelitian, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari beberapa angkatan atau membandingkan mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan tahapan studi yang berbeda.