

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program B Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didapatkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program B fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2019 adalah kualitas tidur yang buruk.
2. Didapatkan bahwa mahasiswa tingkat akhir program B fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2019 mengalami stres akademik.
3. Didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program B fakultas keperawatan Universitas Andalas tahun 2019, dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan sangat kuat.

B. Saran

1. Mahasiswa Keperawatan
 - a) Diharapkan mahasiswa dapat melakukan penjadwalan tidur yang baik dan pengaturan kegiatan terkait perkuliahan atau kegiatan yang lain, agar mahasiswa memperoleh kualitas tidur yang baik.

- b) Mahasiswa juga diharapkan dapat mengenal faktor-faktor gangguan tidur yang dialami terkait dengan kualitas tidur yang buruk, salah satunya dalam penelitian ini adalah stres akademik.
- c) Pemahaman tentang manajemen stres sangat diperlukan mahasiswa, mahasiswa tidak akan pernah terlepas dari stres akademik. Dengan memahami dan menguasai manajemen stres, dapat mengurangi stres akademik dan dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.
- d) Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh BEM Fakultas Keperawatan UNAND sebagai evidence untuk melakukan promosi kesehatan mengenai manajemen stres dan tidur bagi mahasiswa agar mencapai kesehatan yang optimal serta dapat meraih kesuksesan akademik.

2. Institusi Pendidikan

- a) Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan evaluasi bagi institusi pendidikan.
- b) Diharapkan peran Pembimbing Akademik (PA) lebih dimaksimalkan, dengan program bimbingan pertemuan berkala PA dengan mahasiswa yang difasilitasi oleh institusi pendidikan, mungkin seminggu atau sebulan sekali, agar permasalahan yang dialami mahasiswa yang dapat mengganggu perkuliahan, bisa dibantu diselesaikan oleh PA.
- c) Institusi pendidikan perlu juga memfasilitasi dan menciptakan lingkungan untuk mendukung dan mendorong interaksi antar mahasiswa dengan membuat program yang mana mahasiswa tingkat

atas berbagi informasi, pengalaman dan pengetahuan pada adik tingkatnya.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya. Peneliti mengharapkan untuk peneliti selanjutnya terkait stres akademik dan kualitas tidur agar dapat melakukan penelitian yang bukan lagi mencari hubungan tetapi lebih kepada penelitian yang dapat mengurangi stres dan mengatasi masalah tidur pada mahasiswa, seperti efektifitas manajemen stres pada mahasiswa dan pengaruhnya pada perbaikan kualitas tidur mahasiswa.

