

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand selama pembelajaran daring di masa pandemi yang dilakukan sebanyak 153 responden, maka dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar mahasiswa stres akademik berat sebanyak 53,2% , stres akademik sedang 41,6%, dan stres rendah sebanyak 4.5%.
2. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk 86,4%
3. Ada hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Unand selama pembelajaran daring di masa pandemi ( $p\text{ value} = 0,001$ ).

#### B. Saran

Berdasarkan rangkaian hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, diantaranya ialah:

1. Bagi mahasiswa, disarankan perlunya gaya hidup sehat dan mahasiswa lebih mengatur jadwal kegiatan sehari-hari sehingga tidurnya lebih berkualitas. Dari hasil penelitian didapatkan semakin tingginya stres yang

dialami maka semakin menurun kualitas tidur mahasiswa, disarankan bagi mahasiswa untuk mengatasi tingkat stres dengan manajemen stres yang baik sehingga kualitas tidur meningkat.

2. Bagi Institusi Pendidikan, disarankan agar meminimalisir faktor- faktor yang menyebabkan mahasiswa stres pembelajaran *online* selama pandemi
3. Bagi Peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan sebagai pedoman dalam penelitian terkait tentang hubungan stres akademik dengan kualitas tidur. Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor stres pembelajaran *online* dan intervensi dalam mengatasinya.

