

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Hubungan Respon Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kualitas Tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten” adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dengan usia rata-rata 21,78 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 (85,4 %).
2. Respon stres mahasiswa tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten pada penelitian ini memiliki rata-rata skor $15,78 \pm 4,222$, artinya mahasiswa tingkat akhir rata-rata terindikasi mengalami stres tingkat sedang.
3. Kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten pada penelitian ini sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 29 (70,7%).
4. Hasil analisa bivariat menunjukkan $p\ value=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan respon stres mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur di STIKES Muhammadiyah Klaten. Nilai koefisien korelasi atau nilai $r=0,520$ menunjukkan korelasi positif yang sedang, artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kualitas tidur yang buruk pada responden di STIKES Muhammadiyah Klaten.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, institusi pendidikan dapat lebih memfasilitasi mahasiswa tingkat akhir dalam proses menyelesaikan tugas akhir dengan menambah literasi di perpustakaan, memberikan bimbingan secara maksimal dengan feedback yang cepat dan dapat menunjang kegiatan persiapan penyelesaian tugas akhir terkait informasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dengan kualitas tidur.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, mahasiswa hendaknya meningkatkan kesiapan untuk menyambut tugas akhir dengan meningkatkan kewaspadaan menyadari dampak dari stres sehingga dapat segera diatasi dan tidak berefek pada saat menghadapi penyelesaian tugas akhir.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan teori penelitian dengan variabel lain yang bervariasi seperti terkait tentang manajemen coping stres serta manajemen kualitas tidur yang baik.