

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa;

1. Karakteristik responden penelitian sebagian besar mengalami stres akademik tingkat sedang dan kualitas tidur buruk, pada responden jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 111 responden dengan presentase 85,4%, responden usia terbanyak yaitu 19 tahun sebanyak 69 responden dengan presentase 53,1% dan program studi sarjana keperawatan sebanyak 94 responden dengan presentase 72,3%.
2. Hasil penelitian tingkat stres yang telah dilakukan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan hasil paling banyak mahasiswa mengalami tingkat stres sedang sebanyak 74 responden dengan presentase 56,9%.
3. Hasil penelitian kualitas tidur yang telah dilakukan pada mahasiswa keperawatan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan hasil paling banyak mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 106 responden dengan presentase 81,5%.
4. Penelitian ini ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama di Universitas 'Aisyiyah Bandung. Hasil bivariat dengan analisis uji *spearman rank correlation*, nilai *P Value* (0,0004) lebih kecil dari 0,005 atau $p < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan untuk lebih mensosialisasikan adanya bimbingan konseling kepada mahasiswa terutama mengenai manajemen stres ataupun pelatihan untuk mahasiswa di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama dan disarankan untuk memodifikasi instrumen penelitian agar terfokus pada masalah stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat pertama.