

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah stres akademik, maka semakin tinggi kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hipotesis dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan mahasiswa diterima.

Hasil kategori menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan kualitas tidur yang rendah. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Lingkungan tempat tinggal, status kesehatan, gaya hidup, stres akademik dan diet (Nandya, Erna, Susi 2021). Sementara hasil dari analisis tambahan membuktikan bahwa mahasiswa berolahraga dan tidak berolahraga tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. Sementara hasil analisis tambahan berdasarkan jenis kelamin antara stres akademik dengan kualitas tidur menunjukkan perbedaan yang signifikan. Lalu, hasil analisis tambahan berdasarkan daerah perguruan tinggi antara stres akademik dengan kualitas tidur tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini maka, peneliti memberi saran antara lain:

1. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mahasiswa-mahasiswi di seluruh Indonesia agar dapat meningkatkan kualitas tidur dengan cara menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

2. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti stres akademik serta kualitas tidur dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor lingkungan tempat tinggal, status kesehatan, gaya hidup, dan diet. Serta peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menghimpun subjek lebih banyak lagi sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.