

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.234 dan $p \leq 0.01$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi kualitas tidur mahasiswa, sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik tinggi mengalami masalah dalam tidurnya.

Dampak dari stres akademik tinggi memperburuk kualitas tidur. Semakin tinggi stres akademik maka durasi seharusnya tidur pun akan berkurang juga, dikarenakan sulitnya untuk memulai tidur atau berubahnya pola tidur. Pada aspek kognitif stres akademik menyebabkan mahasiswa menjadi mudah marah dan tidak fokus, hasilnya mahasiswa menjadi pusing dan mengalami gangguan tidur. Pada aspek afektif stres akademik menyebabkan mahasiswa tertekan dan mengalami peningkatan latensi tidur, yaitu kesulitan untuk memulai tidur. Pada aspek fisiologi stres akademik menyebabkan sakit kepala dan sulit tidur. Pada aspek sosial-interpersonal stres akademik memicu perilaku anti sosial dan keinginan untuk mengonsumsi kafein yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Pada aspek motivasi stres akademik memicu terjadinya insomnia yang mengakibatkan

berkurangnya waktu tidur. Penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0.055, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 5.5% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 94.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti penyakit, latihan dan kelelahan, nutrisi, lingkungan dan motivasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi mahasiswa stres akademik tinggi mampu mengatasinya agar memiliki kualitas tidur yang baik, dan bagi mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah di harapkan tetap mempertahankan kualitas tidur yang baik. Adapun cara untuk menurunkan stres akademik antara lain, memulai pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalani hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), menghindari diri dalam kesendirian.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan meneliti dengan menggunakan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini agar dapat

memperkaya bidang pengetahuan psikologi seperti penyakit, latihan dan kelelahan, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Bagi peneliti selanjutnya juga, diharapkan untuk meneliti subjek-subjek dari seluruh Yogyakarta agar setiap populasi dapat digeneralisasikan.