

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif diantara variabel stres akademik dengan variabel kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta yaitu sebesar $r_s = 0,428$. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi skor kualitas tidur yang berarti semakin buruk dalam kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa rantau di Yogyakarta. Namun sebaliknya jika semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah skor kualitas tidur yang berarti semakin baik kualitas tidur yang dialami mahasiswa rantau di Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian. Berikut saran yang peneliti berikan antara lain:

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Mahasiswa rantau di Yogyakarta khususnya yang memiliki tingkat stres akademik tinggi diharapkan dapat memperhatikan kondisi kesehatan fisik dan mental, terutama dalam menerapkan strategi coping yang sehat, seperti manajemen

waktu yang baik, teknik relaksasi, dan menjaga kebiasaan tidur yang teratur. Dengan demikian, mahasiswa rantau dapat lebih mampu menyeimbangkan antara beban akademis dengan kebutuhan istirahatnya.

2. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan keterbatasan dan kelemahan pada penelitian ini sehingga kedepannya mendapatkan hasil penelitian yang maksimal. Selain itu, peneliti dapat memperketat dan mempertegas *filter* bagi para responden yang akan mengisi kuesioner agar responden yang mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan kriteria subjek yang diinginkan. Peneliti dapat menambahkan pertanyaan penyaring di awal kuisisioner, agar individu yang tidak memenuhi kriteria dapat secara otomatis dikeluarkan dari pengisian skala.