

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin menurun pula kualitas tidur mereka. Secara teoritis, hal ini sejalan dengan pandangan bahwa stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kondisi fisiologis, termasuk pola tidur. Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban ganda dari tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat tekanan yang terus-menerus. Meskipun kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya, stres akademik terbukti menjadi salah satu prediktor yang cukup kuat. Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada tingkat stres akademik yang tergolong sedang, menunjukkan bahwa tekanan tersebut memang menjadi bagian nyata dari kehidupan mahasiswa, bahkan jika tidak berada pada tingkat ekstrem. Dengan demikian, stres akademik terbukti memiliki peran penting dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa yang bekerja, dan menjadi isu yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut dari berbagai pihak.

B. Saran

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

1. Bagi Subjek

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, disarankan untuk mulai mengelola stres secara lebih sehat agar kualitas tidur tetap terjaga. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap rendahnya kualitas tidur, maka upaya pengelolaan stres menjadi sangat penting. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik antara lain: menetapkan jadwal belajar dan bekerja yang seimbang, menghindari penundaan tugas, memulai pola makan sehat dan bergizi, menjaga kebugaran fisik melalui olahraga ringan, menerapkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau mindfulness, melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan, membatasi penggunaan gadget menjelang tidur, serta menyediakan waktu istirahat yang cukup. Bagi mahasiswa yang telah memiliki stres akademik rendah dan kualitas tidur baik, diharapkan dapat mempertahankan pola hidup tersebut dengan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan, serta tetap memperhatikan kesehatan fisik dan mental secara berkala.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada dua variabel utama, yaitu stres akademik dan kualitas tidur. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti kecemasan, beban kerja, dukungan sosial, atau regulasi emosi. Peneliti juga disarankan untuk menjangkau subjek dari berbagai wilayah, program studi, dan jenis pekerjaan yang lebih beragam, agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan dapat digeneralisasi. Selain itu, penggunaan metode campuran

(mixed-method) juga dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi stres dan dampaknya terhadap tidur.