

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebagian besar 51 (57,3%) orang mengalami tingkat stress sedang
2. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik sebagian besar 44 (49,4%) orang mengalami kualitas tidur buruk
3. Ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

7.2 Saran

1. Teoritis
Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menganalisis factor lain yang berhubungan dengan kejadian stress dan dampaknya pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Hasil publikasi juga dapat menjadi tambahan ilmu bagi mahasiswa dan keperawatan tentang stress dan dampaknya bagi mahasiswa.
2. Bagi Fakultas Kesehatan
Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi fakultas Kesehatan terkait kejadian stress yang dialami oleh mahasiswa sehingga bisa memberikan pelatihan tentang manajemen stress untuk bisa mengendalikan dampak yang terjadi. Selain itu, fakultas dapat membuat sosialisasi tentang penyusunan tugas akhir pada mahasiswa sehingga mahasiswa lebih siap dalam menjalankan proses skripsi.

3. Bagi mahasiswa

Dapat menjadi bahan pembelajaran khususnya mahasiswa tingkat akhir tentang kejadian stress yang rentan terjadi pada tahap penyusunan tugas akhir. Penelitian ini juga dapat membantu mahasiswa untuk bisa melakukan manajemen waktu dengan membuat jadwal terstruktur saat menjalani tahap tugas akhir sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menganalisis factor lain yaitu stress akademik yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu dapat juga mencari factor lain yang dapat mempengaruhi psikososial mahasiswa yang menjalani tahap tugas akhir.

