

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dari bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami stress tingkat sedang dengan persentase 44,8%.
2. Sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan karya tulis ilmiah memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase 81,3%.
3. Terdapat hubungan stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta, dengan hubungan yang positif dan tingkat keeratan sedang dengan nilai korelasi yang di dapatkan 0,485 .

B. SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah di Poltekkes Karya Husada Yogyakarta pada tahun 2025, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi stres sebaiknya dapat mengidentifikasi faktor penyebab stres tersebut dan mampu membagi waktunya dengan efisien antara menyelesaikan tugas atau skripsi, pertemuan dengan dosen, berolahraga, beristirahat, serta mengatasi

pikiran negatif. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang kurang baik disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur mereka dengan cara mengatur waktu dengan lebih efektif dan menghindari berbagai faktor yang dapat mengganggu tidur, seperti konsumsi makanan dan minuman yang mengandung kafein.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya Program Studi Keperawatan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk membuat kebijakan dan memberikan edukasi manajemen stres secara berkala kepada mahasiswa untuk meminimalisir stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun karya tulis ilmiah.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti berikutnya dapat mengevaluasi kondisi tingkat stres terlebih dahulu pada mahasiswa sebelum melaksanakan penelitian.