

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji statistik Kendall's Tau-b yang terdapat dalam dokumen penelitian mengenai "Hubungan *Stress Akademik* dengan Kualitas Tidur pada Remaja Kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar," berikut adalah kesimpulan dan saran yang dapat dirumuskan

1. Tingkat stres akademik pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar menunjukkan bahwa mayoritas responden 55,6% berada pada kategori stres sedang.
2. Kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur tidak baik (48,6%).
3. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada remaja kelas IX SMP N 1 Jaten Karanganyar dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, saran ditujukan kepada beberapa pihak terkait:

1. Bagi Remaja (Responden)

Remaja disarankan untuk lebih aktif dalam mempelajari dan menerapkan strategi manajemen stres yang efektif untuk menghadapi tuntutan akademik

Remaja perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya higiene tidur (kebersihan tidur) dan memastikan durasi serta kualitas tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan fisik dan kognitif.

2. Bagi Sekolah (SMP N 1 Jaten Karanganyar)

Pihak sekolah perlu menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan ramah terhadap kesehatan mental siswa.

Sekolah disarankan untuk mengadakan program intervensi atau edukasi secara berkala (misalnya melalui Bimbingan Konseling/BK) yang berfokus pada pelatihan manajemen stres dan promosi kesehatan tidur, khususnya bagi siswa kelas IX yang berada pada fase transisi dan tekanan akademik yang tinggi.

3. Bagi Institusi Pendidikan/Prodi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan teoritis untuk pengembangan strategi intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja, terutama terkait stres dan kualitas tidur.

Dapat menjadi bahan evaluasi kurikulum untuk menambahkan materi yang lebih mendalam mengenai manajemen stres dan promosi kesehatan tidur dalam mata kuliah keperawatan komunitas atau keperawatan jiwa.

4. Peneliti

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada jenjang pendidikan lain atau di sekolah yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan.

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga kekuatan statistik meningkat dan hasil penelitian lebih representatif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperluas cakupan sampel, atau menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur selain stres akademik, seperti dukungan sosial, gaya hidup, atau penggunaan media sosial, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai masalah kualitas tidur pada remaja.