

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan hampir seluruh responden memiliki stress akademik yang tinggi.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan hampir setengah dari responden memiliki kualitas tidur cukup baik.
3. Terdapat hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

6.2. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis kembali mengenai faktor yang memengaruhi kualitas tidur khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Bagi Institusi

Diharapkan kepada institusi dapat meninjau kembali mengenai permasalahan stress akademik dan menyediakan layanan atau kegiatan untuk menurunkan stress akademik, guna meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Keperawatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan keperawatan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengelola stress, khususnya mengenai stress akademik dengan harapan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir