

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung didominasi pada kategori stres sedang dengan proporsi sebesar 57,0%.
2. Kualitas tidur mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung sebagian besar berada dalam kategori kualitas tidur buruk sebesar 87,9%.
3. Kejadian *Tension-Type Headache* (TTH) pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana dan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 41,4%, telah mengalami TTH.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kejadian TTH ($p = 0,000$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian TTH ($p = 0,003$).

Hasil ini tidak hanya mendukung kerangka teori yang digunakan, tetapi juga menegaskan bahwa realitas yang dialami mahasiswa di lapangan memiliki dasar empiris yang kuat. Dengan demikian, TTH yang dialami mahasiswa bukan hanya perkara medis, tetapi juga metafora diam-diam tentang beban, ritme hidup, dan struktur yang perlu diperbaiki bersama. Jalan keluar dari persoalan ini bukan saling menyalahkan, tetapi membangun kesadaran kolektif bahwa pendidikan yang sehat bukan hanya yang meluluskan banyak, tapi juga yang menjaga agar tidak banyak mahasiswa yang jatuh selama prosesnya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Sebagai peneliti, saya menyadari bahwa proses penelitian ini tidak hanya menguji kemampuan akademik, tetapi juga konsistensi, kedewasaan berpikir, dan pengelolaan emosi dalam menghadapi tantangan. Ke depan, saya perlu membangun perencanaan yang lebih terstruktur, meningkatkan ketelitian dalam pengumpulan dan analisis data, serta lebih terbuka terhadap proses revisi dan masukan. Saran bagi diri saya sendiri adalah untuk tidak menjadikan keterbatasan sebagai penghalang, melainkan sebagai ruang tumbuh agar dapat menjalani proses ilmiah dengan lebih matang, sabar, dan bertanggung jawab

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu lebih dari sekadar disarankan untuk “tidur cukup” atau “mengelola waktu.” Diperlukan perubahan pendekatan dari sekadar bertahan (*survival mode*) menuju pengelolaan diri yang sadar dan adaptif (*self-regulation mode*), terutama karena banyak mahasiswa dalam penelitian ini mengalami gejala *Tension-Type Headache* (TTH), kualitas tidur yang buruk, dan tingkat stres akademik sedang. Beberapa rekomendasi strategis yang dapat dilakukan meliputi:

1. Mengembangkan kebiasaan tidur sehat (*sleep hygiene*) dengan dukungan pendekatan neurobehavioral, seperti menetapkan waktu tidur yang konsisten, membatasi paparan cahaya layar sebelum tidur, serta mempraktikkan teknik relaksasi seperti pernapasan 4-7-8 yang dapat membantu meredakan ketegangan otot dan menurunkan intensitas sakit kepala tipe tegang.
2. Mengganti mekanisme *coping* yang maladaptif, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan saat stres, dengan strategi yang lebih adaptif seperti *mindfulness*, latihan kesadaran napas, atau *journaling reflektif*. Aktivitas ini membantu mahasiswa memproses stres akademik dengan lebih sadar dan terarah tanpa memperburuk pola tidur.
3. Membangun komunitas dukungan sesama mahasiswa (*peer support*) sebagai ruang saling berbagi strategi manajemen tugas kuliah,

mengurangi tekanan sosial akademik, serta menciptakan rasa keterhubungan yang dapat menurunkan stres dan memperbaiki kualitas tidur secara tidak langsung.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

1. Menyediakan “*Recovery Room*” atau “*Wellness Space*”, ruang tenang bagi mahasiswa untuk dekompresi emosional, bukan hanya ruang baca.
2. Integrasi kurikulum dengan mata kuliah atau modul *literasi* kesehatan mental dan manajemen stres, bukan sebagai tambahan, tapi sebagai bagian dari SKS wajib.
3. Melibatkan mahasiswa dalam perancangan jadwal dan sistem evaluasi agar tidak hanya menuntut *output*, tetapi juga mempertimbangkan ritme biologis dan psikososial mereka.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di lingkungan pendidikan tinggi diharapkan tidak hanya hadir saat keluhan muncul, tetapi mengambil peran lebih dini dalam mengidentifikasi potensi risiko gangguan kesehatan seperti *Tension-Type Headache* (TTH) melalui pendekatan promotif dan preventif. Edukasi mengenai manajemen stres dan kebiasaan tidur sehat sebaiknya dirancang tidak sebagai instruksi kaku, melainkan sebagai dialog yang relevan dengan dinamika kehidupan mahasiswa. Dengan membangun relasi yang empatik dan intervensi yang berbasis kebutuhan secara holistik, tenaga kesehatan dapat menjadi mitra strategis dalam menciptakan ekosistem pembelajaran yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mahasiswa.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang sebaiknya tidak hanya mengobservasi korelasi, tetapi mengembangkan dan menguji intervensi berbasis bukti. Beberapa contoh arah pengembangan:

1. Intervensi berbasis teknologi sederhana, seperti penggunaan aplikasi *micro-journaling* harian untuk melacak stres dan kebiasaan tidur.
2. Program intervensi *multi*-komponen (misalnya pelatihan manajemen stres + *sleep coaching*) yang dirancang dan diuji di kalangan mahasiswa.
3. Riset tindakan kolaboratif (*action research*) bersama mahasiswa untuk merancang solusi yang kontekstual, *feasible*, dan diterima secara sosial.