

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo ada sebanyak 75 responden (90.4%) perempuan, dan sebanyak 8 responden (100%) laki-laki. Untuk usia responden 21 tahun ada 44 responden (53.0%) , 22 tahun ada 16 responden (19.3%), 23 tahun ada 19 responden (22.9%), 24 tahun ada 2 responden (2,4%) , 25 dan 28 tahun ada masing-masing 1 responden (1.2%). Karakteristik lama studi selama 7 semester ada 50 responden (62.7%), sedangkan untuk lama studi >7 semester ada 33 responden (37.3%).
2. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo pada kategori stres berat yaitu 46 responden (55.4%), kategori sedang ada 22 responden (26.5%), kategori stres sangat berat ada 1 responden (1.2%). Sedangkan kategori normal sebanyak 5 responden (6.0%).
3. Penggunaan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo pada kategori tinggi 60 responden (72.3%) dan pada kategori sedang ada 23 responden (27.7%).

4. Kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo kategori buruk ada 76 responden (91.6%), sedangkan untuk kualitas tidur kategori baik ada 7 responden (8.4%).
5. Hasil analisis antara tingkat stres dengan kualitas tidur terdapat hubungan dengan p value sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan nilai r 0,376 yang berarti hubungan cukup kuat. Untuk analisis penggunaan media sosial dengan kualitas tidur terdapat hubungan dengan p value sebesar 0,000 ($<0,05$) dengan nilai r 0,490 yang berarti hubungan cukup kuat. Setelah dilakukan uji regresi logistik ganda didapatkan hasil untuk tingkat stres dengan kualitas tidur ada hubungan bermakna dengan nilai p value 0,009 ($P<0,05$), untuk penggunaan media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dengan nilai 0,997 ($P>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat stres dengan kualitas tidur mempunyai hubungan yang lebih bermakna .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan penelitian, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Kualitas tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor stres dapat dikelola dengan mengatur pola hidup sehari-hari. Dengan menjaga keseimbangan antara aktivitas dengan istirahat, mengungkapkan sebuah kekhawatiran atau masalah dengan ekspresi ketegangan emosional,

menerima sesuatu yang sudah tidak dapat diubah, mencari solusi dengan menyederhanakan masalah ketika menghadapi masalah yang rumit.

Pentalaksanaan gaya hidup sehari-hari dalam aspek penggunaan media sosial, agar mahasiswa bisa menggunakan media sosial sesuai kebutuhan, manajemen waktu antara mengerjakan tugas kuliah dengan hobi, hiburan agar meminimalisir terjadinya kualitas tidur yang buruk.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dikarenakan kebanyakan responden yang ada pada kategori tingkat stres berat, rekomendasi yang diberikan kepada institusi adalah untuk membuat media seperti kotak saran untuk dijadikan sebagai sebuah tempat untuk keluhan serta saran dari mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi. Apa saja kesulitan yang mereka alami baik berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan mencari referensi, dan lainnya. Serta saran atau ide yang dapat mereka tujukan kepada institusi. Kemudian selanjutnya institusi bisa mempertimbangkan keluhan kesah mahasiswa sehingga dapat memberikan respon positif terhadap hal tersebut.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman serta wawasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan tentang hubungan tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi tambahan untuk mengembangkan penelitian mahasiswa selanjutnya, sehingga semakin banyak penelitian tentang

tingkat stres dan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa ataupun yang lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini masih mempunyai banyak kekurangan, maka bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, sampel yang lebih luas, serta dapat menggunakan faktor lain yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.

