

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan dijelaskan mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur dan dilakukan uji *Chi Square* diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,46$  dengan demikian  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Artinya, ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan kondisi psikologisnya, khususnya dalam mengelola stres selama masa akhir studi. Mahasiswa disarankan untuk menerapkan manajemen stres yang sehat seperti relaksasi, olahraga ringan, teknik pernapasan, serta menjaga pola tidur yang teratur untuk meningkatkan kualitas tidur.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Program studi diharapkan dapat menyediakan layanan konseling atau bimbingan akademik yang memadai untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan persiapan kelulusan. Selain itu, penting bagi institusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mencakup berbagai latar belakang program studi agar hasilnya lebih generalisabel. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres dan kualitas tidur, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau kebiasaan hidup sehari-hari, serta menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) agar hasil lebih mendalam.