

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian hubungan tingkat stres dengan derajat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung mengalami stres sedang.
2. Sebagian besar responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Hasil uji statistik *chi square* menyatakan terdapat hubungan bermakna tingkat stres dengan derajat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dengan nilai $p < 0,001$ ($P < 0,05$).

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti lain, agar mengembangkan penelitian menjadi lebih baik dengan menggunakan populasi yang lebih luas sehingga dapat diterapkan dalam masyarakat luas dan peneliti lain dapat menggunakan instrumen penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pembaca, sebaiknya dapat mencari *coping mechanism* dalam menghadapi stres sehingga dapat menurunkan kemungkinan meningkatnya tingkat stres yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh.
3. Bagi mahasiswa, sebaiknya dapat manajemen waktu sebaik mungkin sehingga dapat menyelesaikan tuntutan baik akademis maupun non-akademis sehingga tidak menjadi stres dan dapat mengurangi kemungkinan tidur yang tidak berkualitas.
4. Bagi instansi terkait, diperlukan regulasi yang tegas dan bijak untuk mengontrol stres pada mahasiswa misalkan dengan memberikan pelatihan manajemen emosi pada mahasiswa.