

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari Bab IV, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah menunjukkan adanya pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja di Karawang. Selanjutnya dilihat dari hasil uji koefisien R square sebesar 0,515, maka dapat disimpulkan pengaruh stres akademik sebesar 0,515 atau 51,5% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja, selebihnya 49,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang bekerja, memahami bahwa stres akademik dapat berdampak besar pada kualitas tidur. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres secara proaktif dengan mengidentifikasi pemicu seperti beban tugas atau tenggat waktu. Kembangkan strategi manajemen waktu yang efisien, misalnya membuat jadwal realistis atau memprioritaskan tugas, guna menyeimbangkan kuliah dan pekerjaan. Selain itu, perhatikan gejala penurunan kualitas tidur, seperti sulit konsentrasi atau perubahan suasana hati. Jika ini terjadi, jangan ragu mencari dukungan dari konselor kampus, dosen, teman, atau keluarga.

Menerapkan kebiasaan tidur yang sehat secara konsisten misalnya dengan jadwal tidur teratur dan lingkungan yang nyaman juga sangat penting. Ingat, mengutamakan kualitas tidur dan manajemen stres adalah investasi vital untuk kesehatan fisik dan mental Anda, yang akan menunjang kesuksesan akademik dan karier Anda.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin mengkaji stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa pekerja, disarankan untuk memperluas cakupan sampel ke berbagai jurusan atau kampus demi representasi yang lebih baik. Gunakan metode penelitian bervariasi, seperti wawancara, untuk mendapatkan perspektif mendalam. Penting juga untuk mempertimbangkan faktor lain seperti lingkungan, status kesehatan, gaya hidup yang dapat memengaruhi hubungan antar variabel. Terakhir, lakukan penelitian jangka panjang guna memahami dinamika perubahan stres dan kualitas tidur seiring waktu, demi menemukan solusi yang lebih relevan di masa depan.