

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Manajemen Semester 6 Universitas Muhammadiyah Bengkulu Tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Manajemen Semester 6 Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 38 orang (55,9%), dan kategori tinggi sebanyak 30 orang (44,1%).
2. Kualitas tidur mahasiswa Program Studi Manajemen Semester 6 Universitas Muhammadiyah Bengkulu sebagian besar berada pada kategori buruk, yaitu sebanyak 51 orang (75,0%), sedangkan hanya 17 orang (25,0%) yang memiliki kualitas tidur baik, ditinjau berdasarkan komponen-komponen penilaian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Manajemen Semester 6 Universitas Muhammadiyah Bengkulu Tahun 2025, dibuktikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) hasil uji Chi-Square, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk, di mana seluruh mahasiswa (100,0%) dengan stres akademik tinggi mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan pada kelompok stres

akademik sedang masih terdapat 44,7% mahasiswa yang mampu mempertahankan kualitas tidur baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan (Program Studi Manajemen UMB)

Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu disarankan untuk menyusun kebijakan akademik yang lebih memperhatikan kesehatan mental mahasiswa, antara lain melalui penguatan layanan konseling, penjadwalan tugas dan ujian yang lebih terdistribusi, serta penyelenggaraan program edukasi dan promosi kesehatan mengenai manajemen stres dan pentingnya kualitas tidur.

2. Bagi Tenaga Pendidik (Dosen)

Dosen disarankan untuk memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dalam merancang proses pembelajaran, termasuk dalam penetapan jadwal ujian dan distribusi tugas, sehingga beban akademik yang diberikan tidak menumpuk dan tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, populasi yang lebih luas, serta mengikutsertakan variabel-variabel lain yang turut memengaruhi kualitas tidur, seperti pola aktivitas fisik, kebiasaan penggunaan gawai, dan dukungan sosial, guna memperoleh gambaran

yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

