

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini diuraikan tentang simpulan dan hasil dan pembahasan telah dilakukan untuk menjawab pernyataan dan saran-saran yang sesuai dengan simpulan yang diambil, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka simpulan dapat diubah sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa yang mengalami stress dalam menghadapi ujian akhir semester sebagian besar mengalami stress sebanyak 78 responden (62,4%)
2. Pola tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester sebagian besar mengalami perubahan pola tidur sebanyak 84 responden (67,2%)
3. Ada hubungan antara Stress dengan pola tidur Mahasiswa di progam studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk merubah metode pembelajaran mahasiswa sehingga dapat mengurangi stress dan menyeimbangkan pola tidur mahasiswa.

6.2.2 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat merubah model belajar dengan tidak melakukan model pembelajaran System Kebut Semalam (SKS). karena kesulitan tidur jangka panjang menyebabkan gangguan daya ingat, dan konsentrasi.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian yang akan datang jumlah sampel lebih diperkecil sehingga hasil lebih representatif.