

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) sebagian besar sedang sebanyak 117 mahasiswa (82%) dan kualitas tidur cukup sebanyak 101 mahasiswa (71%). Dalam penelitian ini ditunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara tingkat stres akademik dengan kualitas tidur.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Fakultas Keperawatan UKWMS mengalami tingkat stres akademik sedang dengan kualitas tidur cukup. Hal ini mungkin disebabkan karena ada pengaturan koping yang baik dan berpikiran positif dalam menghadapi proses akademik. Hasil penelitian ini merupakan kontribusi positif yang berguna dalam proses pengembangan akademik Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Memperkuat peran pembimbing akademik dalam mengakomodasi kewajiban-kewajiban perkuliahan yang positif dengan mahasiswa. Hal ini diharapkan membantu mahasiswa dalam keterbukaan mengungkap kendala sebagai mahasiswa yang berprestasi dan menurunkan keadaan stres akademiknya.

### 7.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Bidang pengembangan ilmu keperawatan dapat memasukkan materi yang berhubungan dengan masalah kejiwaan.

### 7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang belum diteliti seperti pengaturan koping untuk mengelola stres.

Sebaiknya jumlah responden yang diteliti lebih banyak sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan untuk tingkat populasi yang lebih luas.

Perlu adanya pembaharuan pada instrumen penelitian.

### 7.2.4 Bagi Responden

Meningkatkan pengaturan koping yang baik dan selalu berpikiran positif dalam menghadapi proses akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

American Institute of Stress. (2013). *What is stress?*. USA: American Institute of Stress.

Augesti, G. (2015). *Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi. Diterbitkan. Lampung.

Diunduh dari <http://digilib.unila.ac.id/7018/20/2.%20COVER%20DALAM.pdf>

Asmadi. (2012). *Konsep dasar keperawatan*. Jakarta: EGC.

Colbert, D. (2011). *Stress: Cara mencegah dan menanggulangnya*. Bali: Udayana University Press.

Danang, S. (2012). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Dimas, W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Jurnal Universitas Airlangga Surabaya*. 1(2), 92-101.

Di unduh dari <http://www.jurnal.unair.ac.id/download-fullpapers-Jurnal.rtf>

Goff, A.M. (2011). Stressor, academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International of Journal of Nursing Education Scholarship*. 65(10), 2006-2056.

Di unduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/journals>

Guyton, A.C, & Hall, J.E. (2014). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi 12. Singapura: Elsevier.

Hafifah, N. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News*. 2(3), 220-229.

Diunduh dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/>

Hartaji, D. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Skripsi. Diterbitkan. Universitas Gunadarma. Jakarta.

Diunduh dari

[http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel\\_10\\_504208.pdf](http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel_10_504208.pdf).

Hawari, D. (2013). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.

Hidayat, A. (2011). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat, B. (2012). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Skripsi. Diterbitkan. Universitas Diponegoro. Semarang.  
Diunduh dari <http://eprints.undip.ac.id/33160/10/>.
- Hestiani, W. (2013). *Kualitas tidur pada mahasiswa program Sarjana Universitas Indonesia*. Skripsi. Diterbitkan. Universitas Indonesia. Jakarta.  
Diunduh dari <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2015-09/S52887-Hestiani%>.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2014). *Buku ajar fundamental keperawatan:konsep, proses, dan praktik*.Edisi 4. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, T. (2015). *Analisis statistik penelitian kesehatan*. Bogor : In Media.
- Sabrina, D. (2016). *Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2016*. Skripsi. Diterbitkan. Universitas Sumatera Utara. Sumatera.  
Diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/66997/>
- Santrock,J. (2011). *Life-span development, perkembangan masa hidup Jilid 1 Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Sastroasmoro,S. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Jakarta: CV.Sagung Seto.
- Sitiatava, R. (2011). *Tips sehat dengan pola tidur cepat dan cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Titik, L. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wahit, I., Lilis, I., dan Joko,S. (2015). *Buku ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Zulfan, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.