

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo didapatkan kategori stres akademik ringan sebanyak 5 responden (6%), tingkat stres akademik sedang yaitu sebanyak 68 responden (81.9%), dan tingkat stres akademik berat yaitu 10 responden (12%).
2. Kualitas Tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo didapatkan mengalami kategori kualitas tidur baik sebanyak 6 responden (7.2%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 77 responden (92.8%).
3. Terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Negeri Gorontalo, dengan nilai *p-Value* = 0,000 yang berarti kurang dari ($\alpha = 0,05$).

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat mengatur penjadwalan tidur yang baik dan pengaturan kegiatan terkait perkuliahan atau kegiatan yang lain, Pemahaman tentang manajemen stres sangat diperlukan mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Dengan memahami dan menguasai manajemen stres, dapat mengurangi stres akademik dan dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa sehingga akhirnya tidak

mengganggu kesehatan mahasiswa secara umum, dan juga prestasi akademik mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tentang seberapa tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang berakibat pada kualitas tidur mahasiswa, agar institusi dapat membuat program-program berikutnya terkait stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian berikutnya terkait stres akademik yang berakibat pada kualitas tidur mahasiswa, sehingga peneliti selanjutnya dapat mencari solusi seperti manajemen stres untuk mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>
- Afiyanti, Y, Rachmawati, N. I. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Alfakri, R. & Wekke, I. (2018). *Intelektual Mahasiswa Islam*. Deepublish. Yogyakarta.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin, K. A. (2020). *Stress, And Academic Performance Among Medical Students*. 23–28. <https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. Barseli, M., Ifdil, I., & Nik
- Ambarwati, P. D., S. S. Pinilih, R. T. Astuti. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Volume 5 No.1*, Hal 40-47.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anangkota, M. (2018). *Jangan Takut Menulis Skripsi*. Deepublish. Yogyakarta.
- Andriani. (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademi kebidanan internasional pekanbaru tahun 2016. *Journal Penelitian*, 4(01), 383–390.
- Ariyani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika. Makassar.
- Arsib, I. & Dalimunthe. (2018). *Merawat Kekayaan Bangsa Negara*. Guepedia.com. Medan.
- Asmadi. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC (Issue 2008).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>

- Azahra, J. S. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. *Universitas Negeri Jakarta, Skripsi*(Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta), 1–145.
- Azward, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (Tenth Edition). New York: Pearson Education, Inc.
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 76-76.
- Christian, M. (2015). *Jinakkan Stress Kiat Hidup Bebas Tekanan*. Nexx Media Inc. Bandung.
- Clariska, W., Yuliana, & Kamariyah. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(November 2020), 94–102
- Dellauner L.(2012).Fundamental of nursing standerds & practice,cinah Informations System, Di unduh
- Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Dhicky, Z. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Skripsi, Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Elvira, S. D., & G. Hadisukanto. (2013). *Buku Ajar Psikiatri*.Edisi ke-2. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Etika & Hasibuan. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3 (1), (2016) 40-54

- Gaol, N. T. L. (2020). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Bulletin Psikologi*. 24(1):1-11
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 2023.
- Hamaideh, S. H., & Mansour, A. M. H. (2014). *Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students*. *Nurse Education Today* 34, 703-708. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2013.09.010>
- Hamzah, B., & Rahmawati Hamzah. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Garaha Medika*. 4(2), 59–67.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hidayat A, Uliyah M. (2015) Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. 2nded. Jakarta: Salemba Medika. pada november 2020. www.vivanews.com;
- Hidayat. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi dan Proses Keperawatan. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C. and Adams Hillard, P. J. (2015). 'National sleep foundation's sleep time duration recommendations: *Methodology and results summary*', *Sleep Health. National Sleep Foundation*, vol. 1, no. 1, pp.4043. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010. <https://onlinejournal.unja.ac.id/JINI/article/view/13516>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Skripsi*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta. Retrieved From [Http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Pjkr/Article/View/8711](http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Pjkr/Article/View/8711)
- Kasiati, NS, Ni Wayan Dwi Rosmalawati. (2016). Kebutuhan Dasar Manusia I. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia
- Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset *Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. (2012). Sleep quality assessment of medicine students and physician (medical) assistants. *IJCRB.*; 4(8): 443-450.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Maramis, W.F. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Marks, R., & Landaira, M. (2016). Sleep, Disturbances Of Sleep, Stress And Obesity: A Narrative Review. *Journal Of Obesity & Eating Disorders*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.21767/2471-8203.100006>
- Marpaung, P.M. (2013). Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Vol 1, No 1, hal 543-549
- Martfandika, D. A., & Rahayu, P. P. (2018). Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas aisyiyah yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*. Halaman 1 - 10.
- Masturoh. I, Anggita. N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Mudhmainnah, N., Martina, & Harahap, I. M. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2).
- Mufidah, N. U. R. L., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa*
- Muhaimin, M. (2018). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Dan D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir 2017/2018 Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296–302.
- Nashori, Fuad dan Etik Dwi Wulandari. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Nevid, S. J. (2017). *Psikologi Konsepsi Dan Aplikasi*. Nusa Media. Bandung
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik. *Self-Instruction. jurnal pendidikan Humaniora*, 2(3).
- Nursalam. (2015). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa , Purwokerto*. 54–60.
- Potter & Perry (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Graha Puataka
- Psychology Foundation Of Australia*. (2010). *Depression Anciety Stress Scale. British Journal Of Clinical Psychology*. Diakses Tanggal 9 Februari 2020
- Putri, S. dwi. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. *Skripsi*, 91. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20076>
- Rahmadini, D. (2016). *Penagruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103-111.
- Ratnaningtyas Tri, & Dwi Fitriani. (2019). Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. (Online) Vol. 3 No. 2 (<Http://Openjournal.Masda.Ac.Id/Ind Ex.Php/Edumasda/Article/View/40> Diakses Tanggal 28 April 2020)
- Rismen. S. (2015). *Analisis Kesehatan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI*. Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI Sumbar.
- Riyanto, A. (2011). *Pengelola dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Riset Kesehatan Dasar.

- Safaria, Triantoro & Saputra, Eka, Nofrans. (2012). *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara.), hlm., 228
- Sayekti, E. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017* (Doctoral dissertation, IAIN Salatiga).
- Silva, Amaral, & Ferreira. (2016). Sleep Quality Determinants Among Nursing Students. *Social And Behavioral Sciences*, 217, 999–1007. Doi:10.1016/J.Sbspro.2016.02.090
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95
- Sri, L.K., & A. I. Sari. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat III (Remaja Akhir Usia 18-21 Tahun) Di Stikes Bhhakti Kencana Bandung. *Jurnal Dinamika Kesehatan* 8 (1).
- Stuart. G. W., Keliat, B. A., Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Edisi Indonesia (Buku 1). Elsevier : Singapura
- Sudarnoto, L. F. N., Pedhu, Y., Mamahit, H. C., & Prasetyo, T. D. (2012). *Panduan penulisan skripsi*. Jakarta: FKIP Unika Atma Jaya.
- Sudoyo. A.W. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi 6. Interna Publishing, Jakarta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Kesmas*, 9(7), 37–45.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam mengikuti sistem pembelajaran blok. *Saintek*, 1(1), 33-44.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk keperawatan*. Buku kedokteran. EGC. Jakarta
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598.

- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutrisman, D. (2019). *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa*. Guepedia Publisher. Cibubur.
- Sutrisno, R., Faisal & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur, 3(2), p.74.
- Toru, V. (2019). Dampak Stres yang Dialami Mahasiswa saat Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kesehatan Primer*. Vol 4, No 1 Juni 2019, pp. 30-41. P-ISSN 25-49-4880.
- Wahyudi, R., E. Bebasari, E. Nazriati. (2015). Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jilid 9, Nomor 2 Hhal. 107-113*.
- Wicaksono DW. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas AIRLANGGA. *Fundam Manag Nurs J. 1(1):46*
- Widiyanti, A. T. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusi (Kdm)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 06(11), 40–57.
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(1), 123-130. Retrieved From [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index/Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index/Php/Jkm)
- Yuniza, Y., Anandez, P. F. P., & Romadoni, S. (2020). Hubungan Antara Dismenorea Primer Dengan Kualitas Tidur Mahasiswi Psik Stikes Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 8(1), 157-162.
- Yusuf, Fitriyasaki & Nihayati. (2015). "Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa" Penerbit Salemba Medika Jakarta
- Zulfikar, E. (2021). *Memperbaiki Kualitas Tidur : Menentukan Kesehatan*. Tempo Publishing. Jakarta.