

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Hasil analisis pada penelitian ini memberikan beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat 62,3% atau sebanyak 162 mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada 11 universitas di Jakarta yang mengalami tingkat stres bervariasi, dari tingkat stres ringan hingga sangat berat.
2. Terdapat 63,5% atau sebanyak 165 mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada 11 universitas di Jakarta yang memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Hasil dari uji bivariat yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan signifikan (hubungan sangat kuat) terhadap kualitas tidur mahasiswa semester akhir sarjana kedokteran pada beberapa universitas di Jakarta periode tahun ajaran 2020/2021 selama masa pandemi COVID-19.

#### **5.2. Saran**

Beberapa paragraf di bawah ini merupakan saran dari hasil pengamatan dari penelitian yang telah dilaksanakan.

##### **5.2.1. Bagi Subjek**

Terdapat berbagai cara untuk memperbaiki tingkat stress, hal utama yang harus dilakukan oleh subjek penelitian yang memiliki tingkat stres tidak normal (ringan hingga sangat berat) adalah untuk mencari pertolongan ke tenaga profesional seperti psikiater dan psikolog. Hal lain yang dapat dilakukan sedari dini untuk memperbaiki tingkat stress adalah melakukan aktivitas fisik di luar ruangan, olahraga, dan melakukan hobi sesuai dengan kesukaan masing-masing individu

sehingga jika stres dapat teratasi, maka kualitas tidur juga dapat diperbaiki. Selain itu, subjek penelitian dapat mengurangi waktu *screen-time* di luar perkuliahan sehari-hari yang bisa dikontrol sehari-hari untuk memperbaiki tingkat stres dan kualitas tidur.

### **5.2.2. Bagi Instansi Pendidikan**

Studi ini dapat menjadi bukti untuk digunakan berbagai instansi pendidikan untuk membuat lingkungan belajar mengajar yang nyaman dan efektif serta menurunkan tekanan akademik selama pembelajaran jarak jauh serta diperlukan adanya program konseling secara berkala oleh psikiater dan psikolog sebagai bentuk preventif terhadap memburuknya tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa.

### **5.2.3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Studi selanjutnya diharapkan dan disarankan untuk dilakukan pada beberapa fakultas berbeda untuk melihat perbandingan dari individu dengan individu lainnya dengan paparan tekanan dari faktor eksternal dalam perkuliahan yang berbeda seperti, cara dosen mengajar, dan lain-lain. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya dilakukan dengan menggunakan metode analisis multivariat serta regresi logistik untuk mengamati komponen tingkat stres yang paling memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.