

BAB V

PENUTUP

V.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai berikut:

- a. Gambaran distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sangat berat yaitu 68 mahasiswa (37,4%), lalu tingkat sedang sebanyak 38 mahasiswa (20,9%), tingkat berat yaitu 36 mahasiswa (19,8%), tingkat normal 29 mahasiswa (15,9%) dan mahasiswa berada di tingkat ringan yakni 11 mahasiswa (6,0%).
- b. Gambaran distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta sebagian mayoritas mengalami di tingkat sedang yaitu 53 mahasiswa (29,1%), tingkat normal sejumlah 49 mahasiswa (26,9%), selanjutnya tingkat berat 36 mahasiswa (19,8%), tingkat ringan sebanyak 29 mahasiswa (15,9%) dan tingkat sangat berat sejumlah 15 mahasiswa (8,2%).
- c. Gambaran distribusi frekuensi tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta berada pada tingkat normal sebanyak 77 mahasiswa (42,3%), tingkat sedang sejumlah 42 mahasiswa (23,1%), tingkat ringan yakni 22 mahasiswa (12,1%), tingkat berat sejumlah 21 mahasiswa (11,5%) dan tingkat sangat berat terdapat 20 mahasiswa (11,0%).
- d. Garis besar penyebaran kekambuhan sifat istirahat dari siswa tahun tertentu saat memasan postulasi di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk

yakni 150 mahasiswa (82,4%) dan yang memiliki kualitas baik terdapat 32 mahasiswa (17,6%).

- e. Ada hubungan antara tingkat kegugupan dan sifat sisa siswa tahun konklusif saat mengumpulkan proposal di FIKES UPN Veteran Jakarta dengan hasil p- value sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ dan POR = 61,3 (95% CI: 20,0-188,5).
- f. Ada hubungan antara perasaan cemas dan sifat sisa tahun konklusif sambil memasukkan postulasi di FIKES UPN Veteran Jakarta dengan nilai p- value sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ dan POR = 12,2 (95% CI: 5,1-29,3).
- g. Ada hubungan antara tingkat kesengsaraan dan sifat sisa dari siswa tahun konklusif saat menyusun skripsi di FIKES UPN Veteran Jakarta dengan p- value sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ serta POR = 8,4 (95% CI: 3,2-22,0).

V.2 SARAN

V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

- a. Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang memiliki kualitas tidur tidak baik, agar lebih memperhatikan kualitas dan kuantitas agar dapat mengubah serta memperbaiki kualitas tidur dengan memenuhi waktu tidur dan kebutuhan tidur yakni selama 7 – 8 jam per hari.
- b. Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang sedang menyusun skripsi diharapkan dapat mengatur dan memanfaatkan waktu dengan baik, perhatikan waktu istirahat supaya tetap menjaga kesehatan dan pikiran mahasiswa.
- c. Bagi mahasiswa FIKES UPN Veteran Jakarta yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat perasaan yang tinggi agar lebih mengatur perasaan dan pikirannya supaya dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa.

V.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan supaya dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya manajemen stress serta pentingnya kualitas tidur terutama saat mahasiswa menyusun skripsi.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk analisis berikut ini normal agar dapat melakukan penelitian pada variabel lain yang belum diteliti serta dapat menggunakan desain studi selain crosssectional atau metode yang lainnya sehingga dapat mengetahui lebih dalam hubungan sebab-akibat yang jelas serta faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan, stres serta depresi ketika menyusun skripsi.