

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Mayoritas responden pada penelitian ini mengalami tingkat kecemasan ringan saat menghadapi ujian SOCA sebanyak 160 responden (76,9%).
2. Mayoritas responden memiliki penelitian ini mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 169 responden (81,3%).
3. Hasil analisis data penelitian ini memperlihatkan bahwa studi ini memiliki hubungan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian SOCA dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta dengan *p-value* 0,035.

#### V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka terdapat saran pada penelitian ini

- a. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil studi yang dilakukan peneliti diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan mengkaji kembali mekanisme ujian serta memberikan wadah pembelajaran sebelum ujian SOCA bagi mahasiswa, seperti dengan penambahan waktu pembahasan kasus bersama pakar.
- b. Bagi Responden  
Sebaiknya responden lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian SOCA serta memperbaiki kualitas tidur dengan memberikan durasi tidur yang cukup dan sesuai dengan anjuran.
- c. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor stresor lainnya tidak hanya ujian SOCA serta faktor- lain yang terkait kualitas tidur.