

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha tahun pertama.

5.2 Saran

1. Untuk penelitian selanjutnya perlu dipertimbangkan adanya penilaian tingkat stres dan kualitas tidur dengan kuesioner yang berbeda.
2. Untuk penelitian selanjutnya perlu dipertimbangkan hal-hal yang mempengaruhi kualitas tidur melalui pengukuran tingkat ansietas dan depresi dengan kuesioner yang sama (DASS 42)
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian serupa namun pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang aktif di angkatan yang berbeda.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian serupa namun pada subjek penelitian khusus untuk perempuan atau laki- laki saja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha yang aktif.
5. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian serupa pada semua angkatan yang aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha dengan membandingkan hasil penelitian di angkatan yang berbeda.