

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek, menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa pondok pesantren terbagi dalam tiga kategori, yaitu dari 100 subjek terdapat 2 subjek (2%) masuk pada kategori tinggi, 95 subjek (95%) masuk kategori sedang dan 3 subjek (3%) masuk kategori rendah.
2. Dilihat dari hasil analisis dan skor skala masing-masing subjek, menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren terbagi menjadi dua kategori, yaitu dari 100 subjek terdapat 16 subjek (16%) masuk pada kategori tinggi, dan 84 subjek (84%) masuk kategori sedang.
3. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi (*R squared*) sebesar 0,047, yang berarti stres akademik memberikan pengaruh sebesar 4,7% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren
4. Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,216 dan $p=0,015$ ($p<0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Dengan melihat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa pondok pesantren tergolong sedang bahkan ada yang tergolong tinggi, maka sangat dianjurkan untuk mempertahankan kondisi ini. Mahasiswa pondok pesantren diharapkan bisa memanfaatkan waktu yang lebih baik, agar senantiasa memiliki kualitas tidur yang baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik dengan penelitian tentang kualitas tidur disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menggunakan faktor lain yang diduga lebih memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur, mengingat masih 95,3% kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor lain selain stres akademik seperti penyakit, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan, obat-obatan dan zat kimia, diet dan kalori.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah subjek agar data yang diperoleh lebih akurat, serta diharapkan mengoreksi kembali aitem-aitem pada skala yang disusun penulis jika akan digunakan dalam penelitian selanjutnya.