

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa penyusun skripsi di Universitas X. Diperoleh koefisien (r_{xy}) = 0,458 dengan $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin baik kualitas tidur pada mahasiswa.

Hasil kategorisasi yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 100 subjek yang diteliti cenderung memiliki kategori kualitas tidur sedang sebesar 80% dengan 80 subjek dan cenderung memiliki kategori tingkat kecemasan sedang sebesar 46% dengan 46 subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur sebesar 20,2% dan sisanya sebesar 79,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya diluar penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

a. Mahasiswa

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan menjadi tolak ukur untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur sehingga adanya tindakan preventif untuk mencegah terjadinya kecemasan seperti melatih mekanisme coping dan menjaga kualitas tidur yang baik.

b. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mempertimbangan faktor-faktor lain diluar penelitian ini seperti penyakit, penggunaan obat, dan lingkungan), mencantumkan syarat responden lebih detail (seperti lama mengerjakan skripsi atau status mahasiswa sedang mengerjakan skripsi), menggunakan instansi, lokasi dan subjek berbeda (mahasiswa, pelajar, pekerja, dll) guna memberikan pengetahuan yang lebih terbaharui. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan sumber pustaka dan berguna bagi penelitian selanjutnya.