

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Ketika stres mahasiswa semakin meningkat, maka kualitas tidur akan menurun. Demikian pula sebaliknya, ketika stres mahasiswa menurun, maka kualitas tidur akan meningkat. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa didukung oleh temuan penelitian dapat diterima. Dari hasil pengkategorisasian data menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang dan memiliki kualitas tidur yang tidak baik.

Mengacu pada temuan penelitian ini, terbukti bahwa variabel stres hanya memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar 30,0% terhadap kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa, dan 70,0% sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti terkait dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

#### **B. SARAN**

Kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya menjadi dasar peneliti dalam memberikan saran, saran yang diberikan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mahasiswa-mahasiswi di seluruh Indonesia agar dapat mengatasi kualitas tidur dengan cara menurunkan stres pada mahasiswa.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa stres memberikan sumbangan efektif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa hanya sebesar 30,0%, sementara sisanya 70,0% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut mengenai faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.