

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara regulasi emosi dan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Yogyakarta. Hubungan kedua variabel terdapat penyimpangan yang signifikan terhadap linearitas, selain itu uji korelasi *Spearman* juga tidak menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Melalui analisis data juga diketahui bahwa regulasi emosi pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Yogyakarta dalam kategori tinggi, sedangkan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Yogyakarta tergolong buruk.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi

Dengan melihat hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi tergolong dalam kualitas tidur yang buruk, sehingga mahasiswa diharapkan mampu melakukan upaya-upaya untuk mencegah atau mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk tersebut.

##### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini sebagian besar kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi masuk dalam kategori kualitas yang buruk sehingga

apabila tertarik meneliti tentang kualitas tidur dapat meneliti tentang apa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang baik dan bagaimana cara mendapatkan kualitas tidur yang melibatkan afeksi negatif dan cara mengatasinya.

Pada proses pelaksanaan penelitian ini peneliti menyadari adanya kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jumlah subjek hanya 60 mahasiswa, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar, dalam penelitian ini peneliti mengakui bahwa subjek yang digunakan kurang bervariasi sehingga data yang dihasilkan tidak mendukung hipotesis. Oleh karena itu diharapkan subjek dapat lebih bervariasi sehingga memungkinkan data yang dihasilkan lebih mendukung penelitian.

Keterbatasan penelitian berikutnya yaitu dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan subjek melalui kuisisioner terkadang tidak menunjukkan pendapat subjek yang sebenarnya, hal ini terjadi karena perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang berbeda tiap subjek, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat subjek dalam kuisisionernya.