

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,783 dan taraf signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,050$). Berarti ada korelasi yang positif antara kecemasan dengan insomnia. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi insomnia. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah insomnia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi perguruan tinggi

Perguruan tinggi di sini yaitu Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan bisa juga menjadi landasan bagi perguruan tinggi lainnya, diharapkan memberikan perhatian terhadap kondisi mahasiswa baik secara fisik maupun psikis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan tingkat insomnia yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, perguruan tinggi dapat melakukan upaya menanggulangi terjadinya kecemasan dan insomnia pada mahasiswa. Lebih lanjut, yaitu dengan memberikan metode-metode yang

berhubungan dengan skripsi/tugas akhir yang lebih mudah dimengerti oleh mahasiswa sebelum menyusun skripsi, hal ini bisa menurunkan terjadinya kecemasan maupun insomnia.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat mengatur emosi negatif seperti kecemasan juga perlu diperhatikan, terlebih lagi bisa mengontrolnya. Selain itu bisa mengatur dengan baik aktivitas dan waktu yang diperlukan untuk tidur agar tidak mengalami gangguan pola tidur. Sehingga apa yang sudah di prioritaskan seperti tugas-tugas kuliah ataupun tanggung jawab yang lainnya dapat dikerjakan dan diselesaikan tanpa ganggua-gangguan tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki keinginan untuk meneliti mengenai insomnia, dapat mengambil faktor-faktor lainnya seperti rasa nyeri, ketakutan, tekanan jiwa, kondisi yang tidang menunjang untuk tidur, mendengkur, tidak dapat bernafas. Penelitian ini juga memiliki kekurangan yaitu data dan tempat pengambilan data. Hal ini dikarenakan waktu yang terbatas dan kendala lain yang muncul sebelum dilaksanakan penelitian.

Bagi peneliti selanjutnya, dalam melaksanakan penelitian di lapangan terkait penyebaran skala penelitian kepada subjek diharapkan dapat mendampingi atau memberikan secara langsung. Hal tersebut dilakukan agar data yang didapatkan lebih meyakinkan lagi dan hasil penelitian juga sesuai dengan apa yang diharapkan dan direncanakan.