

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

- a. Terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X.
- b. Arah hubungan yang didapatkan antara variabel stres dengan kualitas tidur adalah memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi stres, maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Begitu pula dengan sebaliknya, semakin rendah stres, maka akan semakin baik kualitas tidurnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti akan memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Saran Penelitian

- a. Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi atau literatur bagi peneliti selanjutnya khususnya yang tertarik dalam meneliti tentang kualitas tidur. Tetapi diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menemukan faktor-faktor penyebab lainnya dari kualitas tidur.
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa menemukan temuan-temuan baru yang lebih spesifik antara variabel stres dengan kualitas tidur.
- c. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan alat ukur yang lebih baik

5.2.2 Saran Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk para mahasiswa agar mengetahui apakah mereka mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh stres atau tidak.
- b. Apabila mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk saat mengerjakan skripsi, disarankan agar mahasiswa mengetahui apakah penyebabnya terlebih dahulu.

