

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada Mahasiswa PPMKH Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur Mahasiswa PPMKH Surabaya dengan $p\ value = 0,003$.
2. Kecemasan yang terjadi pada Mahasiswa PPMKH Surabaya sebagian besar berada pada kecemasan tingkat ringan yakni sebanyak 36 mahasiswa dengan persentasi 45%.
3. Kualitas tidur Mahasiswa PPMKH Surabaya sebagian besar buruk yakni sebanyak 74 mahasiswa dengan persentasi 92,5%.
4. Hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk e-booklet yang dapat diakses melalui *link* dan *Quick Response Code*.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan agar melakukan teknik relaksasi sehingga bisa memperbaiki kualitas tidurnya. Hal ini bisa dilakukan dengan mendengarkan murottal, berdzikir, berolahraga, mendengarkan musik, melatih berfikir positif, mengelola emosi dengan baik.
2. Bagi Peneliti
Diharapkan dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang terjadi pada

mahasiswa. Untuk mendukung hal ini, peneliti akan menyajikan hasil penelitian ini dalam bentuk e-booklet supaya bisa dipelajari oleh lebih banyak orang baik di lingkungan PPMKH Surabaya khususnya atau masyarakat pada umumnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwasannya hasil penelitian ini belum sempurna karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, dengan adanya ini diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian ini supaya lebih optimal dan lebih membahas secara rinci mengenai hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

