



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data dan pengujian hiipotesis yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan jurusan Psikologi Universitas Sunan Ampel Surabaya dari 60 responden yang dilakukan penelitian adalah diketahui terhadap 26 orang mengalami kesulitan tidur yang tergolong tinggi, 10 orang dalam kriteria sedang dan 24 orang dalam kriteria rendah.
2. Faktor yang berpengaruh pada kesulitan tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Sosiologi dan Komunikasi Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya adalah faktor stres, perbedaan suhu, dan suasana ramai/berisik. sedangkan faktor perbedaan lingkungan, jadwal tidur yang tidak teratur dan efek samping pengobatan tidak berpengaruh besar.

#### **B. Saran**

1. Mahasiswa hendaknya mengatur pola hidup sehari-hari sehingga jadwal tidurnya teratur.
2. Pembimbing akademik hendaknya memberikan arahan kepada mahasiswa nya terkait masalah tidur.



3. Penelitian selanjutnya agar bahan kajian penelitian lebih mengutamakan pemberian intervensi masalah gangguan kesulitan tidur pada mahasiswa.