

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

1. Gambaran kecemasan mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena adalah panik sebanyak 29,0%.
2. Gambaran kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena adalah buruk sebanyak 51,6%.
3. Hasil uji statistik dengan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,002 ( $<0,05$ ) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.

#### **5.2. Saran**

Dari kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena  
Agar penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian-penelitian selanjutnya terkait dengan kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa.
2. Bagi Mahasiswa  
Agar penelitian ini dapat dijadikan motivasi mahasiswa untuk dapat mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.