

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur mahasiswa dengan tingkat konsentrasi belajar.
2. Terdapat lebih banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur (65,32%) dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalaminya (34,68%).
3. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kurang (77,48%), dengan sisanya memiliki tingkat konsentrasi baik (18,92%) dan buruk (3,60%).

7.2 Saran

Dari kesimpulan yang didapat, berikut beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan:

1. Bagi mahasiswa, usahakan untuk tetap beristirahat dan memperbaiki kebiasaan tidur untuk efisiensi waktu tidur walau dengan jadwal sibuk dan durasi waktu tidur yang singkat.
2. Bagi pihak akademik, dapat menjadi masukan untuk pengaturan jadwal dan beban silabus akademik yang mempertimbangkan waktu istirahat bagi mahasiswa dan dosen yang mengajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan keterkaitan antara tiap faktor dan/atau variabel yang berperan dalam

kualitas tidur dan konsentrasi, juga sebisa mungkin lebih memperhatikan waktu diadakannya penelitian.

