

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 131 mahasiswa (83,4%)
2. Responden sebagian besar mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 103 mahasiswa (65,6%), tingkat kecemasan sedang 24 mahasiswa (15,3%), diikuti dengan kecemasan tingkat berat 8 mahasiswa (5,1%), dan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 22 mahasiswa (14,0%)
3. Sebagian responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 134 mahasiswa (85,4%).
4. Berdasarkan uji spearman rank yang telah dilakukan penelitian didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ dan dengan nilai koefisien (*r*) 0,623 yang dapat diartikan ada hubungan kuat antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Kesehatan dan Teknologi di Universitas Muhammadiyah Klaten.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan
Diharap dengan adanya hasil penelitian ini institusi pendidikan lebih menambah literasi di perpustakaan.
2. Bagi mahasiswa
Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, mahasiswa dapat meningkatkan kesiapan untuk mengerjakan tugas akhir dengan menyadari dampak kecemasan sehingga diatasi dan tidak berefek pada saat menghadapi penyelesaian tugas akhir
3. Bagi peneliti lainnya
Menggunakan metode pengambilan data dengan metode google forms agar lebih efisien