

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil Analisis data dan pembahasan pada penelitian ini yaitu prevalensi *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil Analisis data diketahui bahwa tingkat *insomnia* mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi yaitu berada pada kategori sedang 66,3% (169 mahasiswa), kategori rendah 28,2% (72 mahasiswa), kategori tinggi 5,5% (14 mahasiswa). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang.
2. Tingkat *insomnia* pada mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin yaitu, perempuan tinggi 12 orang, jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat tinggi 2 orang. Kemudian berdasarkan Angkatan yaitu, Angkatan 2018 mahasiswa dengan tingkat tinggi 5 orang, Angkatan 2019 mahasiswa dengan tingkat tinggi 3 orang, dan pada Angkatan 2020 mahasiswa dengan *insomnia* tinggi 6 orang. Berdasarkan semester 7 memiliki tingkat tinggi 6 orang, Semester 9 tingkat *insomnia* tinggi 3 orang, Semester 11 tingkat *insomnia* tinggi 5 orang. Berdasarkan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora mahasiswa dengan

tingkat insomnia tinggi 5 orang, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan tingkat insomnia tinggi 5 orang. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tingkat insomnia tinggi 2 orang, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dengan tingkat insomnia tinggi 1 orang. Dan Fakultas Syariah tingkat tinggi 1 orang.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, peneliti sadar akan beberapa kekurangan pada penelitian ini sehingga peneliti menyampaikan untuk para peneliti yang melakukan penelitian serupa, yaitu :

1. Untuk institusi UIN Antasari Banjarmasin, agar kiranya menambah lebih banyak buku terkait *Insomnia* atau mengenai gangguan tidur dan cara penanganannya agar dapat memudahkan peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait *Insomnia*.
2. Untuk peneliti berikutnya yang hendak melakukan penelitian yang sama, diharapkan untuk memperkaya referensi dalam penulisan penelitiannya atau ditambah dengan wawancara secara mendalam mengenai gangguan tidur yang dialami selama pengerjaan skripsi.
3. Untuk peneliti berikutnya diharapkan saat pembagian kuesioner atau skala dengan secara langsung kepada responden agar dapat terpantau proses pengisian kuesioner tersebut sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

4. Untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan wawancara kepada mahasiswa yang mengalami tingkat insomnia sedang dan tinggi sebagai tambahan hasil akhir penelitian.
5. Untuk mahasiswa UIN Antasari yang sedang mengerjakan skripsi, dari penelitian ini didapatkan bahwa kategori *insomnia* masuk dikategori sedang sehingga dihaarpkan kepada mahasiswa yang memiliki keluhan terkait tidurnya segera mencari cara atau mengobatinya baik dengan terapi maupun dengan metode lainnya, agar *Insomnia* yang dialami tidak semakin parah dan berdampak pada aktivitas harian.
6. Untuk Prodi Psikologi Islam untuk menangani insomnia pada mahasiswa dapat menggunakan Teknik *Mindfulness* untuk mengurangi gejala dari insomnia.