

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut ini adalah temuan-temuan dari penelitian ini, yang dapat diambil dari data dan analisis yang dilakukan oleh para peneliti:

1. Dari hasil analisis data diketahui bahwa Mayoritas mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dari 200 responden, terdapat 37 responden (18 %) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 163 responden (82 %) memiliki kualitas tidur kategori yang buruk.

Berdasarkan program studi dengan kategori Baik (<5), yaitu pada Psikologi Islam 25 responden, Studi Agama Agama 1 responden Ilmu Alquran dan Tafsir 6 responden, Aqidah Filsafat Islam 4 responden. Kategori Buruk (>5) pada Psikologi Islam 25 responden, Studi Agama Agama 96 responden, Ilmu Alquran dan Tafsir 13 responden, Aqidah Filsafat Islam 19 responden.

Berdasarkan angkatan dengan kategori Baik (<5), pada angkatan 2017 yaitu 1 responden, angkatan 2018 yaitu 3 responden, angkatan 2019 yaitu 8 responden, angkatan 2020 yaitu 24 responden. Pada kategori kualitas tidur Buruk(>5) pada angkatan 2017 yaitu 18 responden, angkatan 2018 yaitu 36 responden, pada angkatan 2019

yaitu 61 responden, pada angkatan 2020 yaitu 49 responden.

Berdasarkan Jenis Kelamin kategori kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin dengan kategori Baik (<5) yaitu jenis kelamin laki berjumlah 11 responden dan perempuan 25 responden. Kategori kualitas tidur Buruk (>5) pada jenis kelamin Laki laki yaitu 54 responden dan jenis kelamin perempuan yaitu 110 responden.

2. Berdasarkan hasil uji hipotesis kualitas tidur mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin terdapat perbedaan kualitas tidur berdasarkan angkatan namun namun tidak terdapat perbedaan kualitas tidur berdasarkan program studi dan jenis kelamin.

B. Rekomendasi dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan mengolah berbagai data yang telah didapatkan, peneliti memberikan sejumlah saran yang dapat peneliti paparkan yaitu:

1. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir mampu dan dapat meningkatkan kualitas tidur mereka dengan mengatur ulang waktu tidur, durasi tidur, lingkungan tidur, dan faktor lainnya. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk tidur nyenyak dan merasa puas, yang akan memungkinkan mereka untuk mencapai lebih banyak kesuksesan akademis di masa depan.
2. Untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif bagi peneliti lain, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar.

3. Diharapkan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dapat memberikan informasi kesehatan kepada mahasiswa mengenai kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hal ini akan memungkinkan siswa untuk meningkatkan kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi akademik dan kualitas pendidikan.