

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan insomnia dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini didapatkan karakteristik responden di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yaitu sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 728 orang (62,9%) responden. Sebagian besar berusia 19 tahun sebanyak 328 orang (26,4%) responden. Sebagian besar dari program studi S1 Manajemen sebanyak 278 orang (22,3%) responden. Sebagian besar dari semester 1 yaitu sebanyak 385 orang (30,9%) responden. Sebagian besar tinggal di kost/asrama sebanyak 603 orang (48,5%) responden. Sebagian besar pendidikan kepala keluarga adalah lulusan SMA sebanyak 622 orang (50,0%) responden,. Sebagian besar pekerjaan kepala keluarga adalah wiraswasta yaitu sebanyak 432 orang (34,7%) responden,. Dan sebagian besar pendapatan kepala keluarga adalah Rp 3.000.000-4.999.000 sebanyak 676 orang (54,3%) responden.
2. Variabel independent insomnia didapatkan hasil yaitu sebagian besar memiliki insomnia yang ringan sebanyak 595 orang (47,8%) responden dari total mahasiswa, diikuti tidak ada

insomnia sebanyak 322 orang (25,9%) responden, insomnia sedang sebanyak 258 orang (20,7%) responden dan insomnia berat sebanyak 68 orang (5,5%) responden.

3. Variabel dependent kepuasan hidup didapatkan hasil sebagian besar memiliki kepuasan hidup dengan kategori kurang puas sebanyak 334 orang (26,8%) responden, diikuti untuk kategori sangat tidak puas sebanyak 46 orang (3,7%) responden, tidak puas sebanyak 284 orang (22,8%) responden, cukup puas sebanyak 295 orang (23,7%) responden, puas sebanyak 220 orang (17,7%) responden, sangat puas sebanyak 65 orang (5,2%) responden.
4. Hasil uji statistik diperoleh bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 atau  $<0,005$  yang berarti kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa**

Untuk mencegah berkembangnya gangguan tidur akibat pola tidur yang tidak tepat, disarankan agar siswa tetap konsisten dengan pola tidurnya masing-masing. Siswa yang menderita insomnia sedang hingga berat sebaiknya berkonsultasi dengan profesional (psikolog atau psikiater) untuk mencegah berkembangnya insomnia kronis, yang dapat berdampak negatif

pada kesehatan fisik dan mental siswa. Jika pelajar didiagnosis menderita insomnia, mereka harus mencari nasihat dari ahlinya.

## 2. Bagi Institusi

Peneliti berharap universitas dapat bekerjasama dengan lembaga-lembaga kesehatan lainnya untuk melakukan edukasi kepada mahasiswa bagaimana cara menjaga atau mengatur kualitas tidur mahasiswa, memberikan informasi yang lengkap dan berguna pada manajemen insomnia dan diharapkan universitas dapat memberikan fasilitas seperti klinik jiwa agar mahasiswa bisa berkonsultasi mengenai permasalahan kesehatan mental yang dialami.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan evaluasi agar dapat menyempurnakan keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.