

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut adalah hasil yang dapat disimpulkan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan:

1. Didapatkan hasil dengan kategori normal pada variabel Tingkat stress (X) pada mahasiswa santri Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri dengan skor (0-14) sebanyak 31 orang atau 44,3% persentase dari seluruh jumlah responden.
2. Didapatkan hasil dengan kategori sedang pada variabel kualitas tidur (Y) pada mahasiswa santri Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri dengan keterangan skor (8-14) sebanyak 46 orang 65,7% persentase dari seluruh jumlah responden.
3. Hasil uji regresi sederhana mendapatkan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$, dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif antara stres terhadap kualitas tidur, artinya jika individu mengalami stres dengan tingkat semakin tinggi maka kualitas tidur bisa semakin buruk.

B. Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan:

1. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau pembanding dalam kajian ilmu yang dilakukan peneliti lainnya di perguruan tinggi guna mengembangkan kembali pada variabel stres dan kualitas tidur.

2. Bagi pondok pesantren, perlu memperhatikan kondisi perkembangan stres pada santri pondok pesantren Sharif Hidayatullah Kediri. Pengelola pondok diharapkan untuk mengupayakan pencegahan dan pengelolaan stres yang baik bagi mahasiswa santri seperti fasilitas konseling. Saran untuk santri belajar mengenali keadaan diri sendiri sehingga lebih mudah untuk melakukan manajemen stres dan menjaga kualitas tidur dengan berolahraga dan memperhatikan kesehatan jasmani dan rohani serta berdampak positif pada keadaan fisik dan jiwa serta aktivitas sehari-hari.