

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk dan konsentrasi belajar yang cukup. Penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi di ruang lingkup Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang. Hubungan yang didapatkan dalam penelitian ini berupa korelasi yang kuat positif dan korelasi kuat negatif. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan jenis organisasi yang diikuti oleh mahasiswa yang aktif organisasi tersebut.

#### **5.2. Saran dan Rekomendasi**

##### **5.2.1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi.

##### **5.2.2. Praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa yang Aktif Organisasi**

Hasil penelitian menyarankan untuk mahasiswa yang aktif organisasi dapat memperhatikan kebutuhan kualitas tidur karena kualitas tidur yang mereka dapatkan memberikan dampak pada konsentrasi dalam pembelajaran.

###### **b. Bagi Praktik Keperawatan**

Hasil penelitian menyarankan untuk praktik keperawatan dapat membantu memecahkan permasalahan yang didapatkan pada mahasiswa yang aktif organisasi mengenai kualitas tidur yang memiliki hubungan dengan konsentrasi dalam belajar.

c. Bagi Perkembangan Riset Keperawatan

Penelitian ini menyarankan hasil yang didapatkan dapat dijadikan bahan perkembangan riset untuk mencari informasi lebih dalam hubungan yang terjadi antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi agar proses pembelajaran dapat dilakukan sebagaimana mestinya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menyarankan hasil yang didapatkan di dapat dijadikan dasar penelitian lebih lanjut terkait hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada mahasiswa yang aktif organisasi dengan metode atau subjek yang berbeda. Peneliti selanjutnya pun dapat menggunakan sampel yang lebih disesuaikan pengambilan sampelnya agar mendapatkan hasil kekuatan korelasi yang lebih sesuai.

e. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini menyarankan bahwa instansi pendidikan dapat memperhatikan kualitas tidur dan konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa yang aktif dalam organisasi dengan cara memberikan media konsultasi untuk memperbaiki permasalahan pada individu di mahasiswa tersebut. Selain itu, peneliti menyarankan untuk tidak memberikan tekanan yang tinggi sehingga mahasiswa dapat lebih menyesuaikan kondisi kualitas tidur dan konsentrasi belajar mereka.