

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagian berikut:

1. Kualitas tidur pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 menunjukkan memiliki kategori kualitas yang buruk, dengan perolehan data sebanyak 72 mahasiswa (90%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya 8 mahasiswa (10%) yang memiliki kualitas tidur yang baik.
2. Motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 menunjukkan memiliki kategori motivasi belajar tinggi, dengan perolehan data sebesar 60,82%.
3. Terdapat hubungan signifikan negatif yang tidak searah antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022, dengan tingkat korelasi sedang dengan nilai r hitung $-0,675$ yang berada pada rentang nilai koefisien korelasi $0,41-0,70$.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik dengan mengatur jam tidur malam dengan baik dan mengurangi aktivitas di malam hari yang tidak penting.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi para dosen dan tenaga pengajar untuk selalu memberikan wawasan bagi mahasiswanya bahwa penting menerapkan kualitas yang baik yang akan berdampak pada motivasi belajarnya di kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneilitian ini sebagai masukan dan bahan referensi penelitian terkait dengan hubungan kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa.

C. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan hasil penelitian yang menyatakan bahwasanya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022. Temuan penelitian ini juga menyatakan bahwa masih banyak ditemukannya mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 yang memiliki kualitas tidur buruk serta belum terpenuhi dengan cukup kebutuhan tidurnya. Hal ini didasari karena kurangnya kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang dimiliki, meskipun dapat diketahui dari hasil tingkat persentase motivasi belajar yang dimiliki pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 tergolong tinggi, namun dari hasil temuan penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 masih dikatakan belum maksimal. Diketahui dari

hasil persentase motivasi belajar memperoleh nilai sebesar 60,82% yang dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa memang tergolong berkategori tinggi namun dari hasil nilai yang telah didapatkan ternyata nilai persentase motivasi belajar berada pada rentang nilai terendah pada klasifikasi motivasi belajar tinggi.

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti menyimpulkan besar kemungkinan motivasi belajar mahasiswa dapat menurun apabila kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa masih rendah dan tidak adanya upaya peningkatan kualitas tidur baik pada mahasiswa. Oleh karena itu implikasi yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian ini bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling agar lebih memperhatikan kualitas tidurnya serta adanya usaha dalam meningkatkan kualitas tidur sebagai upaya untuk lebih meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara menerapkan layanan informasi kepada mahasiswa yang bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman bagi mahasiswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang ternyata dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar yang dimiliki mahasiswa. Lebih lanjut upaya lain dalam rangka meningkatkan kualitas tidur dan motivasi belajar mahasiswa salah satunya dengan cara pemberian konseling dengan pendekatan behaviorial yang bertujuan agar mahasiswa dapat merubah tingkah laku mereka ke arah yang lebih baik dan memperkuat tingkah laku yang telah terbentuk dengan cara apabila tingkah laku tersebut berhasil diubah maka memperoleh imbalan ataupun

penghargaan contohnya berupa pujian sebagai ganjaran sosial. Namun apabila perilaku sulit untuk diubah maka individu memperoleh hukuman salah satunya yaitu berupa sanksi yang dianggap cocok sesuai keadaan individu. Diharapkan dengan mahasiswa mulai untuk memperbaiki dan mampu meningkatkan kualitas tidurnya maka motivasi belajar akan terbentuk terutama dalam hal meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam belajar.

