

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Bentuk hubungan antara kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau adalah positif. Ini berarti, semakin tinggi kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian *munaqasyah* di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan mahasiswa yang menghadapi ujian *munaqasyah* di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau maka akan semakin rendah tingkat insomnia yang dialami mahasiswa. Sumbangan efektif kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* terhadap insomnia sebesar 31,6%. Sedangkan 68,4% faktor lain yang mempengaruhi insomnia tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### B. Saran

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain:

##### 1. Kepada Fakultas Psikologi bagian Psikologi Klinis

Diharapkan kepada fakultas Psikologi bagian Psikologi Klinis untuk memperbanyak dan memberikan referensi tentang insomnia dan kecemasan karna minimnya teori tentang insomnia di fakultas psikologi UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Kepada Peneliti Selanjutnya.

Kepada peneliti selanjutnya dapat mengkaji hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia dengan menggunakan metode kualitatif untuk memperkaya temuan lapangan mengenai hubungan kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* dengan insomnia. Jika peneliti selanjutnya menggunakan alat ukur yang peneliti buat, maka agar dapat memperhatikan setiap aspek dan aitem yang ada pada lampiran, jika subjek penelitian adalah mahasiswa disarankan dapat mengkaji sumber-sumber kecemasan mahasiswa yang lainnya.

## 3. Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk berusaha merubah kebiasaan pola tidur yang buruk atau menghindari simptom-simptom yang mungkin menyebabkan insomnia. Dan diharapkan mahasiswa mengetahui bahwa kecemasan menghadapi ujian *munaqasyah* akan berujung kepada insomnia, serta juga diharapkan kepada mahasiswa dapat menimalisir kecemasan-kecemasan yang berasal dari aspek *tension*, *worry*, *test irrelevant thinking*, dan *bodily reactions* dengan cara menjaga kesehatan agar tetap bisa menjalani aktivitas akademik, menjalani ujian *munaqasyah* dengan keadaan rileks dan selalu tenang dalam menghadapi hal-hal yang mengancam.