

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan daripada laki-laki. Berdasarkan angkatan, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2024 dan didominasi oleh usia 19 tahun.
- b. Gambaran kualitas tidur pada responden penelitian ini mayoritas berada pada kategori buruk.
- c. Pada variabel *short-term memory*, dalam penelitian ini didominasi oleh kategori “rata-rata”.
- d. Uji korelasi Spearman-rho dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan *short-term memory* dalam penelitian ini.

V.2 Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur dan mengendalikan faktor perancu yang diketahui dapat memengaruhi kualitas tidur dan *short-term memory*, seperti konsumsi kafein, tingkat aktivitas fisik, dan faktor psikologis. Selain itu, penelitian mendatang juga disarankan untuk mempertimbangkan komposisi responden yang lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.