

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel binge watching (X1), Stres akademik (X2), dan Kualitas Tidur (Y)
 - a. Deskripsi Variabel *Binge Watching* sebanyak 36 responden (10,23%) berada dalam kategori rendah, 237 responden (67,33%) tergolong dalam kategori sedang, dan 79 responden (22,44%) termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi menunjukkan kecenderungan binge watching pada tingkat sedang.
 - b. Deskripsi Variabel Stres Akademik stres akademik (X2) menunjukkan bahwa dari total 352 subjek, sebanyak 328 responden (93,18%) berada dalam kategori rendah, 24 responden (6,82%) berada dalam kategori sedang, dan tidak ada responden (0%) yang tergolong dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang relatif rendah.
 - c. Deskripsi Variabel kualitas tidur (Y), hasil analisis menunjukkan bahwa dari total 352 responden, sebanyak 79 orang (22,44%) berada dalam kategori rendah, 264 orang (75,00%) termasuk dalam kategori sedang, dan 9 orang (2,56%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, kualitas tidur mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi berada pada tingkat sedang.

2. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - 1) Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *binge watching* (X1) terhadap kualitas tidur (Y) dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,084$ dan signifikansi $p < 0,000$.
 - 2) Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres akademik (X2) terhadap kualitas tidur (Y) ditemukan bahwa variabel stres akademik memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kualitas tidur yaitu $r=0,985$; $p=0,000$.
 - 3) Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *binge watching*, stres akademik, dan kualitas tidur dengan , nilai $F = 7467,027$ dan $p=0,000$, dengan kontribusi sebesar sebesar 95,5% terhadap kualitas tidur mahasiswa. Artinya, masih terdapat 4,5% variasi kualitas tidur yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar variabel stres akademik dalam penelitian ini.

G. Saran

1) Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya tidur yang berkualitas. Mengatur waktu menonton secara bijak dan mengelola stres akademik melalui teknik relaksasi, olahraga, atau konseling psikologis sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

2) Bagi Kampus (Universitas Islam 45 Bekasi)

Perlu menyediakan fasilitas dan program pendampingan mahasiswa seperti seminar manajemen stres, konsultasi psikologi, serta kampanye sadar tidur sehat untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan akademik dan kesehatan.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti lebih lanjut dengan memperluas variabel, seperti efisiensi tidur, kecanduan internet, atau aspek