

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 183 siswa kelas XII SMAN 10 Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar siswa mengalami tingkat stres sedang
2. Sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMAN Padang.

7.2 Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengambil sampel kelas X dan XI secara khusus untuk mengetahui tingkat stres dan apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada masing-masing kelas.
2. Sebaiknya pihak sekolah memperhatikan dan memberikan program kegiatan pembelajaran dan waktu istirahat yang sesuai agar dapat mengurangi stres para siswa dan siswa dapat memanfaatkan waktu dengan baik serta mempelajari bagaimana cara mereduksi stres sehingga tidak mengganggu kualitas tidur.