

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta, dapat disimpulkan :

1. Didapatkan hasil identifikasi karakteristik responden berusia 15 tahun 103 (72,0%) dan 74 (51,7%) responden berjenis kelamin laki-laki.
2. Didapatkan hasil pengukuran kualitas tidur responden sebanyak 81 (56,6%) memiliki kualitas tidur buruk..
3. Didapatkan hasil pengukuran konsentrasi belajar responden sebanyak 75 (52,4%) memiliki konsentrasi belajar yang baik..
4. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas IX SMP N 2 Pleret Kabupaten Bantul Yogyakarta ($p\text{-value}=0,085$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Kepala Sekolah SMP N 2 Pleret

Hasil penelitian ini diharapkan, dapat membantu pihak sekolah SMP N 2 Pleret untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar salah satunya kualitas tidur.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini diharapkan, agar orang tua dapat lebih memperhatikan dan menasehati anaknya akan pentingnya tidur tepat waktu dan menghindarkan anak dari kebiasaan buruk sebelum tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

5.2.3 Bagi Siswa/i SMP N 2 Pleret

Dari hasil penelitian ini diharapkan, agar siswa/i dapat lebih memperhatikan pentingnya tidur tepat waktu dan mengurangi kebiasaan buruk sebelum tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan, agar dapat melakukan penelitian selanjutnya tentang konsentrasi belajar dengan variabel lain yang jauh lebih luas. Konsentrasi belajar juga dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, alat penunjang pembelajaran, psikologi, lingkungan sekolah, motivasi, dan keluarga.