

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri Telaga Kabupaten Gorontalo 2014 diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga sebagian besar Mengalami Tingkat Kecemasan Berat Sebanyak 86 Responden (60,6%).
2. Siswa kelas XII SMA Negeri 1 Telaga sebagian besar mengalami gangguan pola tidur buruk sebanyak 84 Responden (59,2%).
3. Tidak Ada Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Telaga tahun 2014, dengan hasil penelitian nilai  $p$  value (0,104 atau  $p > 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Sekolah**

1. Perlu di tingkatkan kegiatan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya tidur. Kegiatan edukasi ini dapat berupa penyediaan informasi, buku-buku maupun dengan membagikan brosur/leaflet yang memuat tentang pentingnya tidur dan manfaat bagi kesehatan maupun prestasi siswa.

2. rencana edukasi dan terapi relaksasi dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya dengan menurunkan tingkat kecemasan siswa.
3. Diharapkan kepada guru dan orang tua agar bisa memberikan motivasi dan penguatan kepada siswa agar siswa tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi UN,UAS.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai Hubungan Antara tingkat kecemasan menghadapi ujian dengan gangguan pola tidur pada siswa serta di harapkan pula peneliti selanjutnya dapat meneliti kedua variabel dengan teknik penelitian yang berbeda.