

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pada penelitian ini, mayoritas responden penelitian adalah remaja berusia 16 tahun sebanyak 331 orang (92,2%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 258 orang (71,9%)
2. Tingkat stres remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak dalam kategori normal (46,5%),
3. Kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi paling banyak dalam kategori cukup buruk (49,9%),
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi ( $P = <0,001$  dan  $0,004$ ). Semakin tinggi tingkat stress, maka kualitas tidur cenderung semakin buruk

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi SMA Negeri di Kota Jambi**

Diharapkan peran aktif tenaga pendidik dalam memberikan informasi kepada siswa dan orang tua mengenai dampak tingkat stres yang tinggi terhadap kualitas tidur. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi pola tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan kemampuan belajar siswa. Selain itu, diinginkan agar tenaga pendidik, khususnya guru, memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya manajemen stres dan dapat memberikan edukasi serta saran praktis untuk membantu siswa mengatasi stres, sehingga kualitas tidur mereka tetap terjaga dan proses belajar-mengajar dapat berlangsung secara optimal.

### **5.2.2. Bagi Orang Tua**

Diharapkan orang tua dapat lebih terlibat dalam menjaga kesehatan mental anak, terutama terkait pengelolaan stres dan peningkatan kualitas tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan suasana rumah yang mendukung waktu istirahat yang cukup bagi anak, misalnya dengan mengurangi aktivitas yang membuat anak merasa cemas atau stres berlebihan di rumah. Selain itu, orang tua diharapkan dapat memperhatikan keseimbangan waktu anak antara kegiatan akademik dan waktu istirahat yang memadai. Dengan dukungan dari orang tua, siswa diharapkan mampu mengelola stres dengan lebih baik sehingga tidak berdampak negatif pada kualitas tidurnya.

### **5.2.3. Bagi Subyek Penelitian**

Diharapkan subyek penelitian yang mengalami stres berat, terutama yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental, disarankan untuk berkonsultasi dengan psikolog atau psikiater sebagai langkah awal untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Konsultasi ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keparahan stres, mengidentifikasi faktor penyebab, dan memberikan intervensi yang sesuai.

### **5.2.4. Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 5 Kota Jambi. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan pengembangan topik yang lebih mendalam, seperti melihat faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kualitas tidur siswa, misalnya faktor sosial, lingkungan, dan pola belajar. Penelitian mendatang juga bisa memperluas cakupan sampel, tidak hanya di satu sekolah tetapi melibatkan beberapa sekolah, agar hasilnya dapat lebih mewakili kondisi di tingkat kota atau regional. Selain itu, penelitian lanjutan bisa mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam mengurangi stres pada siswa agar dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

#### **5.2.5. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dalam memahami bagaimana tingkat stres memengaruhi kualitas tidur pada siswa Sekolah Menengah.