

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi $p > 0,05$.
2. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi yang signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p > 0,05$.
3. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur siswi yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

B. SARAN

Saran yang dapat penulis sampaikan berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Bagi peneliti:

Menjadi pengalaman berharga dan menambah pengetahuan tentang pelaksanaan penelitian khususnya tentang kualitas tidur siswi kelas 1 MTs Muallima'at yang mengalami cemas perpisahan

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut sehingga diharapkan dapat mengatasi kualitas tidur pada siswi yang mengalami cemas perpisahan, dengan menambah waktu mendengarkan murottal Al-Qur'an dan mempertimbangkan

faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, serta
Mencari kuesioner yang tepat digunakan untuk responden yang
mengalami gangguan tidur.