

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami stress ringan dengan 65 responden (76,5%).
2. Sebagian besar responden melakukan tidur qoyluulah dengan 70 responden (82,4%).
3. Tidak ada hubungan tidur qoyluulah terhadap stress santri putra/putri pada pelajaran di pondok pesantren Anwar Qosim Surabaya dengan *p-value* adalah 0,726 dan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,039 karena nilai  $p$  0,726 > 0,05 maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak sehingga tidak ada hubungan penerapan tidur qoyluulah terhadap stres santri putra/putri.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Instansi (Pengasuh)

Penelitian ini diharapkan mampu memperbaiki program-program yang ada dalam Pondok pesantren, sehingga Pondok pesantren memiliki program-program yang bermanfaat bagi semua santri-santrinya.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini bisa diperbaiki dan dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya atau

dapat mengembangkan konsep dari penelitian ini, sehingga penelitian ini mampu membantu untuk kebaikan suatu instansi.

### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran untuk saya selaku peneliti dan tentunya dapat digunakan untuk pembelajaran bagi pembaca.