

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dari hasil pengambilan data yang dilakukan peneliti di SMP N 2 Margorejo tercatat bahwa. Tingkat stres pada remaja selama mengikuti pembelajaran daring paling banyak masuk kedalam kategori normal sebanyak 25 responden (91,1 %)
2. Pola tidur remaja yang mengikuti pembelajaran daring terbanyak berada pada kategori pola tidur sedang dengan 38 responden (59,4%)
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan. Ada hubungan antara tingkat stres dengan pola tidur remaja pada pembelajaran daring di SMP N 2 Margorejo Kabupaten Pati dengan hasil p value 0,002 dimana $p=0,002 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Remaja
 - a. Diharapkan remaja dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran daring yang telah ditetapkan oleh pemerintah.
 - b. Remaja disarankan untuk mengendalikan tingkat stres yang berguna mengurangi gangguan pola tidur dan dapat menggunakan waktu tidur sebaik-baiknya untuk memulihkan energinya

2. Bagi Peneliti

- a. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi tambahan mengenai tingkat stres dan pola tidur remaja karena pembelajaran daring. Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya akan mengembangkan penelitian ini dengan variabel lainnya.

3. Bagi Sekolah

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan bagi pihak sekolah supaya memiliki cara alternatif lain untuk membuat siswa nyaman dalam pembelajaran daring. Diharapkan guru pengajar dapat menjelaskan materi dengan pelan sehingga siswa dapat memahaminya.