

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Hubungan Pola Tidur Dengan Minat Belajar Santri Di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulon Progo Yogyakarta” ada hubungan antara pola tidur dengan minat belajar.

1. Pola tidur santri di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulonprogo Yogyakarta mempunyai pola tidur buruk yaitu sebanyak 48 orang (80%) dan pola tidur tinggi sebanyak 12 orang (20%).
2. Minat belajar santri di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulonprogo Yogyakarta mempunyai minat belajar tinggi yaitu sebanyak 34 orang (56,7%) dan minat belajar rendah sebanyak 26 orang (43,3%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan minat belajar dengan nilai signifikansi  $p= 0,001$  ( $p < 0,05$ ), dengan keeratan hubungan sedang  $r=0,438$  dengan arah yang positif. Dengan artian yang berarti bahwa semakin baik pola tidur maka minat belajar santri di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulonprogo Yogyakarta semakin baik. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin buruk pola tidur maka minat belajar santri di Pondok Pesantren Nurul Amin Sentolo Kulonprogo Yogyakarta semakin rendah.

#### **B. SARAN**

1. Bagi santri

Agar senantiasa selalu semangat dalam belajar , baik di sekolah umum dan di pondok pesantren, karena santri adalah ujung tombak bangsa yang sangat diharapkan. Bagi pondok pesantren

Pondok pesantren merupakan wadah bagi santri dalam menjalani kehidupan. Perilaku seseorang merupakan imitasi dari perilaku orang

yang ada di sekitarnya. untuk itu pondok pesantren seyogyanya mencerminkan kehidupan yang tingkat religiusnya terjaga.

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi baru mengenai pola tidur dengan minat belajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi informasi atau referensi untuk penelitian yang akan datang, baik itu dalam perumusan desain penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan lebih komperhensif khususnya yang berkenan dengan penelitian ini, seperti mengkaji variabel-variabel yang belum diteliti pada penelitian ini seperti motivasi belajar, prestasi belajar, gangguan pola tidur.