**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidur berkualitas adalah perasaan nyaman secara fisik dan psikis. Pengisian sumber daya (energi) setelah seharian bekerja, berdasarkan efektifnya bukan dari banyaknya sehingga secara fisik dan psikis terpenuhi. Adanya perasaan nyaman pada saat terbangun akan sangat mempengaruhi aktifitas subjek. Adanya kesadaran akan pengetahuan agama dan pengaruh jadwal pesantren sehingga subjek merasakan tidur yang cukup namun mampu memberikan efek yang maksimal.
2. Adanya persiapan sebelum tidur sehingga seseorang dapat memeroleh tidur yang berkualitas, seperti tidur diawal waktu sekitar jam sepuluh malam terbangun sekitar jam empat pagi, menenangkan diri dengan cara berdoa, berwudhu. Tidur siang menjadi hal yang sangat penting dirasakan oleh ustadz.
3. Pemahaman agama yang diaplikasikan oleh ustad memberikan penekanan lebih tentang perlunya nilai spiritual seseorang untuk mendukung tidur yang optimal. Menyerahkan semua hal kepada Allah SWT sebelum tidur sehingga memeroleh perasaan nyaman.
4. **Saran**
5. Untuk subjek penelitian disarankan untuk memberikan dan membagi pengalaman yang dirasakan pada saat tidur nyenyak. Memaparkan lebih jauh kiat atau aspek yang diperlukan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas sesuai yang disunnahkan.
6. Untuk praktisi pendidikan disarankan untuk melakukan riset yang lebih mendalam mengenai kualitas tidur seseorang setiap harinya dari segi kuantitatif dan meneliti aspek mimpi.
7. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali aspek kualitas tidur dan hubungannya dengan aspek kognitif, afeksi dan psikomotor. Adanya shalat malam yang sering dilakukan oleh ustadz dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk diteliti lebih lanjut. Banyaknya kekurangan dalam penelitian ini yang belum mampu memberikan gambaran lebih jelas mengenai hubungan kualitas tidur dengan aktivitas seseorang yang padat setiap harinya.