

BAB 6

Kesimpulan dan Saran

6.1. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah hipotesis diterima. Hipotesis diterima, bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara Guided Imagery dan kualitas tidur pada orang dengan kecenderungan insomnia. Namun juga intervensi placebo juga memiliki pengaruh yang signifikan pada tingkat insomnia.

6.2. Saran

6.2.1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

1. Pada penelitian berikutnya peneliti diharapkan lebih teliti untuk memasukan item-item alat ukur, dimana pada penelitian ini salah satu item pada PSQI tidak terinput,
2. Pada penelitian berikutnya bisa ditambahkan satu grup kontrol. Sehingga bisa meningkatkan validitas penelitian dan validitas intervensi *Guided Imagery*.

6.2.2. Saran untuk Orang dengan Kecenderungan Insomnia

1. Penelitian membuktikan adanya pengaruh positif antara GI dan Insomnia, sehingga saran yang bisa berikan oleh peneliti adalah, untuk bisa mendengarkan GI yang diberikan oleh peneliti.
2. Bila insomnia yang dirasakan belum membaik atau semakin memburuk bisa langsung melakukan konsultasi ke Psikolog atau kepada Psikiater.