

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh gejala hampir dirasakan oleh seluruh subjek. Kesulitan jatuh tertidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak dan gejala mata memerah dirasakan subjek 1 dan 2. Merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran serta sakit kepala dikeluhkan oleh ketiga subjek yakni sakit kepala yang timbul ketika bangun dari tidur sangat sulit untuk dimulai.
2. Terdapat tiga faktor yang menyebabkan insomnia terjadi pada ketiga subjek. Faktor tersebut ditinjau dari tiga segi yakni faktor biologis yang disebabkan oleh penyalahgunaan nikotin yang terkandung pada rokok. Selain itu faktor perubahan hormon selama siklus menstruasi wanita juga menjadi salah satu faktor biologis yang terjadi. Selain faktor biologis terdapat faktor psikologis, dimana faktor psikologis inilah yang mendominasi terjadinya insomnia pada remaja. Faktor psikologis ini berupa tingkat stres yang semakin lama semakin parah sebab semakin banyaknya tugas perkembangan yang dialami oleh remaja akhir. Faktor terakhir yang menyebabkan insomnia muncul pada remaja akhir yaitu faktor lingkungan, dimana terlalu tingginya kuantitas subjek dalam menggunakan komputer. Komputer yang justru memicu untuk memperparah kejadian insomnia justru mereka gunakan

sebagai salah satu hiburan untuk mengisi kejenuhan mereka akibat sulitnya untuk mengawali tidur di setiap malam.

3. Hasil penelitian lapangan menunjukkan bahwa penggunaan hipnoterapi berhasil menyembuhkan insomnia pada remaja akhir. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian terhadap subjek selama pra hipnoterapi dan pasca hipnoterapi terjadi perbedaan yang sangat signifikan. Seluruh subjek merasakan perubahan kualitas hidup yang meningkat. Hal ini dapat dilihat dari dampak yang dirasakan sebelum treatment hipnoterapi diberikan dan sesudah treatment hipnoterapi diberikan.

## B. Saran

1. Saran bagi remaja yang mengalami insomnia. Hendaknya mengkonsultasikan hal-hal yang perlu dilakukan dan dihindari untuk mengurangi kuantitas dan kualitas insomnia yang dialami. Sebab apabila insomnia tersebut diatasi bukan dengan cara yang sesuai dikhawatirkan justru memperparah kejadian insomnia tersebut.
2. Saran bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa, hendaknya perlu menggali permasalahan yang lebih dalam lagi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada remaja akhir, sebab mengingat remaja akhir merupakan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa tentunya banyak sekali hal-hal yang mempengaruhi masa transisi tersebut yang terkait dengan tugas perkembangan dan peran mereka dalam lingkungan sosial.