

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok.
- b. Tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa di SMA Muhammadiyah 4 Depok sebagian besar berada pada kategori tinggi.
- c. Kualitas tidur siswa SMA Muhammadiyah 4 Depok sebagian besar berada pada kategori buruk.

V.2 Saran

a. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat melakukan desain penelitian yang lebih kuat, seperti penelitian longitudinal atau eksperimental. Selain itu, peneliti juga dapat memasukkan variabel tambahan yang memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat aktivitas fisik, stress akademik, lingkungan tidur, dan kebiasaan sebelum tidur. Penambahan jumlah sampel juga disarankan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

b. Bagi Institusi

Institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan materi edukatif, pelaksanaan kegiatan akademik, maupun program promotif dan preventif di bidang kesehatan. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi awal bagi civitas akademika dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur pada remaja maupun mahasiswa.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya orang tua dan lingkungan sekitar remaja, diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan *smartphone* pada remaja. Orang tua diharapkan dapat membiasakan pola hidup sehat di rumah, seperti membatasi penggunaan *smartphone* pada malam hari dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

d. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, terutama dengan membatasi penggunaannya menjelang waktu tidur. Selain itu, menerapkan kebiasaan *sleep hygiene*, menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar, penggunaan *smartphone*, dan aktivitas fisik.