

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil ulasan artikel maupun jurnal yang telah penulis paparkan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan smartphone mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja, adanya hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur pada remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gadget atau kecanduan gadget maka semakin buruk kualitas tidur remaja. Penggunaan smartphone tinggi lebih banyak pada perempuan dibanding laki-laki.

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan dapat mengurangi penggunaan smartphone yang berlebihan karena akan berdampak buruk bagi kesehatan, disarankan dalam satu hari kurang dari 2 jam dengan frekuensi 3 kali setiap harinya

2. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah selalu mengingatkan dalam pembatasan penggunaan smartphone gadget serta tidak memperbolehkan pemakaian gadget di lingkungan sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggunakan desain, dan instrumen yang berbeda sehingga mendapatkan hasil yang lebih mampu memperlihatkan hubungan antara kecanduan smartphone dan kualitas tidur