

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 206 responden yang terpilih sebagai sampel penelitian, yaitu:

1. Remaja di kelas XI SMKN 1 Pringapus diketahui memiliki perilaku penggunaan *gadget* berkategori rendah (<41) sebanyak 18 (8,74%) dan berkategori sedang (41-60) sebanyak 68 (33,01%) serta berkategori tinggi (>61) sebanyak 120 (58,25%) dari jumlah responden sebanyak 206. Penggunaan *gadget* sedang dengan tidak ada gangguan kualitas tidur sebanyak 35 (51%) dan penggunaan *gadget* sedang dengan adanya gangguan berat kualitas tidur sebanyak 33 (49%) dari 68 responden yang penggunaan *gadget*nya tinggi
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kelas XI SMKN 1 Pringapus yang kualitas tidur berkategori baik (0-5) sebanyak 81 (39,32%) dan berkategori buruk sebanyak 128 (60,68%) dari jumlah responden sebanyak 206.
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa penggunaan *gadget* rendah dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 (50%) dan penggunaan *gadget* dengan kualitas tidur buruk sebanyak 9 (50%) dari 18 responden yang penggunaan *gadget*nya rendah, penggunaan *gadget* sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 35 (51%) dan penggunaan *gadget* sedang dengan

kualitas tidur buruk sebanyak 33 (49%) dari 68 responden yang penggunaan *gadgetnya* tinggi, dan penggunaan *gadget* tinggi dengan kualitas tidur baik sebanyak 37 (31%) dan penggunaan *gadget* tinggi dengan kualitas tidur buruk sebanyak 83 (69%) dari 120 responden yang penggunaan *gadgetnya* tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil simpulan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Yakni para remaja hendaknya dapat mengatur waktu penggunaan *gadget* pada hal-hal prioritas dan pada hal-hal yang hanya sekedar hiburan. Sehingga, hal-hal seperti penggunaan *gadget* berlebih dan tanpa tujuan tidak akan mengganggu aktivitas sehari-hari juga aktivitas sosial di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Para remaja pengguna *gadget* harus menjaga dan memperhatikan kualitas tidurnya agar tidak berpengaruh pada kesehatan fisik, tingkat emosi, konsentrasi, prestasi belajar ataupun masalah yang lebih serius.
2. Kepada orang tua maupun orang dewasa yang berada disekitar remaja, hendaknya mampu untuk mengawasi dalam membatasi perilaku penggunaan *gadget* secara berlebihan
3. Dan saran untuk penelitian selanjutnya agar menambahkan lebih banyak variabel sehingga didapati solusi yang lebih baik untuk mengatasi masalah perilaku penggunaan *gadget* pada kualitas tidur ini