

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas responden di SMK N 1 Bawen tergolong dalam kategori penggunaan gadget sedang, dengan jumlah 189 dari total 260 responden. Di sisi lain, terdapat 18 responden (6,9%) yang berada dalam kategori penggunaan gadget rendah dan 53 responden (20,4%) yang termasuk dalam kategori penggunaan gadget berat.
2. Sebanyak penggunaan gadget dengan kategori sedang terbanyak pada jenis kelamin perempuan sebesar 130 responden dan laki-laki sebesar 59 responden dalam kategori yang sama. Pada penggunaan gadget berat, sebanyak 41 responden merupakan perempuan dan 21 responden laki-laki.
3. Sebanyak 153 remaja (58,8%) di SMK N 1 Bawen memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 107 responden (41,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian, sebagian besar responden menunjukkan kualitas tidur yang baik.
4. Terdapat korelasi yang signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur di kalangan remaja SMK N 1 Bawen.

B. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lanjutan sebaiknya memperluas jangkauan dengan menyertakan berbagai variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti stres, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Selain itu, penting untuk menganalisis variasi jenis gadget yang digunakan oleh responden. Metode analisis yang berbeda dan lebih canggih dianjurkan guna memperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif terkait hubungan antara variabel-variabel tersebut.

2. Bagi siswa

Penggunaan gadget memang memiliki dampak positif, akan tetapi jika penggunaannya berlebihan maka akan mempengaruhi aktivitas harian dan juga membuat kualitas tidur menurun. Lebih bijak dalam penggunaan gadget dengan membuat batas waktu penggunaan harian agar kualitas tidur terjaga dan bisa fokus saat kegiatan belajar di sekolah.

3. Bagi SMK N 1 Bawen

Diharapkan mengedukasi siswa melalui guru BK serta dapat juga melakukan penempelan poster di setiap ruang kelas dan ruang terbuka siswa seperti mading, kantin sekolah, dan sebagainya tentang bijak menggunakan gadget dan juga pentingnya menjaga kualitas tidur.