

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Durasi penggunaan *smartphone* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Sokaraja didapatkan 81 (45%) responden termasuk dalam kategori sedang, 69 (38,3%), termasuk dalam kategori tinggi, 17 (9,4%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, dan 13 (7,2%) termasuk kategori rendah.
2. Kualitas tidur buruk pada siswa kelas VIII SMPN 1 Sokaraja pada penelitian ini didapatkan sebanyak 112 (62,2%) responden dengan siswa yang memiliki kualitas tidur baik sejumlah 68 (37,8) responden.
3. Hasil analisis pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada siswa kelas VIII SMPN 1 Sokaraja dengan nilai signifikansi $p = 0,041$ dan nilai $r = 0,214$.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif, seperti pencatatan waktu penggunaan *smartphone* secara digital (*screen time tracker*), *sleep diary*, atau alat pemantauan tidur (*actigraphy*) guna meminimalkan terjadinya *recall bias* dan *social desirability bias*.
2. Penelitian berikutnya diharapkan dapat memasukkan dan mengontrol variabel perancu lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres akademik, kecemasan, kondisi psikologis, pola tidur keluarga, konsumsi kafein, kebiasaan olahraga, serta kualitas lingkungan tidur, agar hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dan kualitas tidur dapat dianalisis secara lebih komprehensif dan mencerminkan hubungan yang lebih akurat.