

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan menyajikan kesimpulan dari hasil dan pembahasan tentang penelitian yang telah peneliti lakukan untuk menjawab pertanyaan, serta saran-saran sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang penggunaa gadget pada siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto sebagian besar responden dengan penggunaan gadget tinggi dengan durasi waktu lebih dari 3 jam perhari.
2. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kualitas tidur siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto sebagian besar responden memilliki kualitas tidur buruk.
3. Telah dilakukan uji statistik bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualiatas tidur pada siswa kelas 10 SMAN 3 Mojokerto dengan nilai p value  $0,012 < 0,005$

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat mengurangi penggunaan gadget tidak lebih dari 3 jam perhari. Dalam upaya untuk mengurangi penggunaan gadget siswa dapat melakukan kegiatan lain yang positif seperti

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, membaca buku, dan membantu orang tua.

### **5.2.2 Bagi Orang Tua**

Diharapkan orang tua remaja harus mendampingi anak dalam penggunaan gadget, sehingga orang tua mengetahui fitur-fitur apa saja yang dibuka sehingga anak menggunakan gadget dengan bijak. Jika anak menggunakan gadget dengan bijak maka orang tua dapat membimbing dan mengarahkan anak.

### **5.2.3 Bagi Sekolah**

Diharapkan sekolah dapat memberikan peraturan bahwa siswa tidak boleh membawa gadget saat ke sekolah, atau jika diperbolehkan membawa gadget saat ke sekolah diharapkan guru pengajar lebih tegas jika menemui siswa yang mengoperasikan gadget saat jam pembelajaran, serta tugas dan media pembelajaran yang diberikan kepada siswa diharapkan tidak berupa tugas online.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnyadiharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penellitian dengan cara melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor yang penggunaan gadget dan kualitas tidur dengan wilayah yang lebih luas dan sampel yang lebih banyak sehingga dapat memberikan hasil yang lebih baik.

