

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat uraian mengenai kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan oleh peneliti dalam menjawab rumusan pertanyaan penelitian. Selain itu, bab ini juga menyajikan berbagai saran yang dirumuskan sejalan dengan kesimpulan yang telah ditetapkan.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan internet addiction dengan kualitas tidur pada siswa SMK Kesehatan BIM Jombang, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini melibatkan 167 siswa sebagai responden, dengan mayoritas berusia 15–19 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (88,0%), sedangkan jumlah responden pada kelas X dan XI relatif seimbang. Lama penggunaan perangkat yang paling banyak ditemukan adalah 3–6 jam per hari (37,1%), dan perangkat yang paling dominan digunakan adalah smartphone (95,8%).

Tingkat internet addiction pada siswa SMK Kesehatan BIM Jombang sebagian besar berada pada kategori ringan, yaitu sebanyak 98 siswa (58,7%). Selain itu, terdapat 54 siswa (32,3%) yang berada pada kategori sedang, 9 siswa (5,4%) pada kategori tidak mengalami adiksi, dan 6 siswa (3,6%) pada kategori berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecanduan internet dalam tingkat ringan.

Kualitas tidur siswa SMK Kesehatan BIM Jombang sebagian besar berada pada kategori buruk, yaitu sebanyak 115 siswa (68,9%), sedangkan sebanyak 52 siswa (31,1%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Hasil analisis hubungan antara internet addiction dengan kualitas tidur menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,024 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara internet addiction dengan kualitas tidur pada siswa SMK Kesehatan BIM Jombang. Semakin tinggi tingkat internet addiction yang dialami siswa, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,174 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah, sehingga siswa dengan tingkat internet addiction yang lebih rendah memiliki kecenderungan lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan siswa dengan tingkat internet addiction yang lebih tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menggunakan internet dan smartphone secara bijak dengan mengutamakan penggunaan untuk kegiatan yang bermanfaat dan mendukung proses pembelajaran. Siswa disarankan untuk mengurangi penggunaan smartphone dan internet minimal 30–60 menit sebelum tidur, mengaktifkan fitur pengingat waktu penggunaan layar (screen time), serta menetapkan jadwal penggunaan media sosial agar tidak mengganggu waktu istirahat. Dengan pengelolaan penggunaan internet yang baik, kualitas tidur

dapat terjaga sehingga kesehatan fisik, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik dapat meningkat.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan melakukan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan internet pada anak secara konsisten di rumah. Pengawasan dapat dilakukan dengan menetapkan kesepakatan penggunaan smartphone, seperti tidak menggunakan smartphone secara berlebihan pada malam hari dan membatasi penggunaan internet minimal 30–50 menit sebelum waktu tidur. Orang tua juga diharapkan memantau durasi penggunaan smartphone melalui fitur screen time yang tersedia pada perangkat, memberikan edukasi mengenai dampak penggunaan internet yang berlebihan terhadap kesehatan dan kualitas tidur, serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kebiasaan tidur yang sehat. Evaluasi terhadap pola penggunaan smartphone dan pola tidur anak dapat dilakukan secara berkala, misalnya setiap minggu, untuk membantu mencegah terjadinya internet addiction.

5.2.3 Bagi Sekolah

Pihak sekolah melalui guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, serta Unit Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan dapat menyusun program edukasi mengenai penggunaan internet yang sehat dan dampak internet addiction terhadap kualitas tidur siswa. Program tersebut dapat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, konseling kelompok, kampanye literasi digital, maupun penyebaran media edukasi seperti poster dan leaflet yang

dilakukan minimal satu kali setiap semester. Selain itu, sekolah dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau institusi pendidikan kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu penggunaan internet, pentingnya kualitas tidur, dan upaya pencegahan internet addiction pada remaja.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, kesehatan mental, dukungan keluarga, dan kebiasaan belajar. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti studi longitudinal atau mixed method, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja.