

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat Kecanduan *Smartphone* pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi adalah tinggi.
2. Tingkat Kualitas Tidur pada Siswa di SMA Negeri di Kota Jambi secara umum adalah buruk.
3. Pada siswa laki-laki, kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan pada siswa laki-laki dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi, sedangkan kualitas tidur yang baik dijumpai persentase yang hampir sama antara siswa laki-laki dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi dan siswa laki-laki dengan tingkat kecanduan *smartphone* rendah.
4. Pada siswa perempuan, kualitas tidur yang buruk lebih banyak ditemukan pada siswa perempuan dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi, sedangkan kualitas tidur yang baik lebih banyak ditemukan pada siswa perempuan dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi SMA Negeri di Kota Jambi

Diharapkan peran tenaga pendidik yang dapat ikut serta aktif dalam menginformasikan dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan kepada siswa dan orang tua siswa, terutama akibatnya terhadap terganggunya kualitas tidur serta tingkat konsentrasi dalam pembelajaran di sekolah yang dapat berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Selain itu, diharapkan juga agar tenaga pendidik, khususnya guru mampu menjelaskan tujuan pemakaian *smartphone* yang semestinya agar penggunaan

smartphone dapat dimanfaatkan dengan lebih baik lagi oleh siswa dalam mendukung proses belajar-mengajar.

5.2.2 Bagi Orang Tua

Diharapkan adanya peran orang tua untuk dapat mengawasi penggunaan *smartphone* pada anak. Hal ini dapat dilakukan dengan meminimalisasikan waktu penggunaan *smartphone*, serta mengawasi konten yang dilihat anak sehingga anak dapat terhindar dari dampak negatif pemakaian *smartphone* yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kehidupan sehari-harinya.

5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini hanya memperlihatkan gambaran kualitas tidur pada siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone*. Kedepannya juga dapat dilakukan eksplorasi mengenai faktor-faktor lain selain kecanduan *smartphone* yang dapat memengaruhi kualitas tidur siswa.

5.2.4 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Diharapkan melalui penelitian ini, pembaca dapat memperoleh informasi dan pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi.