

BAB VII

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Ketergantungan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dari 100 responden mayoritas memiliki ketergantungan penggunaan *smartphone* tingkatan sedang.
2. Kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dari 100 responden mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, diketahui nilai $P = 0,441$ yang artinya $<0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini sebagai berikut

1. Bagi peneliti
Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai variable lain yang berhubungan dengan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti stress, penyakit kronis, gaya hidup, dan lingkungan.
2. Bagi tempat penelitian
Bagi tempat penelitian Universitas Wijaya Kusuma Surabaya semoga penelitian diharapkan dapat memberi manfaat kepada seluruh masyarakat Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneitian ini diharapkan menjadi informasi kepada peneliti selanjutnya tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kualitas tidur untuk dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variable yang berbeda.