

KESIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri terhadap kualitas tidur, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa Intensitas penggunaan gadget (X1) memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kualitas tidur. Hasil analisis hipotesis kedua yaitu variabel Kontrol Diri (X2) memiliki hubungan signifikan dan negatif dengan kualitas tidur. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri pada remaja maka semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur akademik berdasarkan teori lain yang lebih relevan. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data yang lebih spesifik pada kelompok tertentu sehingga data yang diperoleh dapat menjelaskan kualitas hubungan spesifik pada kelompok tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur berdasarkan penelitian ini, sedangkan pada variabel Intensitas penggunaan gadget tiap individu dapat mengatur kembali jam tidur yang baik dengan membatasi kegiatan yang mengharuskan begadang. Adapun saran lain berdasarkan faktor dalam Intensitas penggunaan gadget adalah dengan mengerjakan tugas-tugas kampus tepat waktu agar waktu tidur tidak berkurang. Pada Kontrol Diri remaja dapat mengevaluasi diri mengenai hal-hal atau perilaku yang dapat menyebabkan Kontrol Diri rendah yang berlebih, serta mencari bantuan pada orang terdekat untuk membantu permasalahan yang sedang dihadapi yang merupakan faktor penyebab Kontrol Diri rendah, sehingga kualitas tidur yang dipengaruhi oleh Kontrol Diri dapat meningkat.