

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dimiliki mahasiswa, maka kualitas tidurnya cenderung semakin buruk. Sebaliknya, semakin rendah tingkat adiksi internet, maka kualitas tidur mahasiswa cenderung semakin baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat adiksi internet pada kategori sedang dan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan masih banyak ditemukan pada mahasiswa dan berkaitan dengan kecenderungan kualitas tidur yang buruk. Meskipun demikian, adiksi internet bukan merupakan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur, karena kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya mengelola penggunaan internet secara bijak agar tidak berdampak pada kualitas tidur. Mahasiswa disarankan untuk membatasi penggunaan internet, terutama pada malam hari sebelum tidur, serta menerapkan kebiasaan sleep hygiene, seperti mengurangi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, menjaga jadwal tidur yang teratur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengatur penggunaan internet sesuai kebutuhan akademik maupun hiburan sehingga penggunaan internet tidak berkembang menjadi perilaku adiktif yang dapat berdampak pada kualitas tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, konsumsi kafein, maupun kondisi kesehatan mental, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam, khususnya dari segi jenis kelamin, agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan teknik wawancara sebagai pelengkap pengumpulan data setelah responden mengisi kuesioner. Wawancara tersebut diharapkan dapat menggali pengalaman, kebiasaan, dan alasan yang melatarbelakangi

penggunaan internet maupun pola tidur responden secara lebih mendalam, sehingga mampu memberikan penjelasan yang lebih komprehensif terhadap hasil penelitian kuantitatif.