

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, perhitungan dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur pada kategori sedang sebanyak 74 responden (67,3%), stress teknologi pada kategori sedang sebanyak 79 responden (71,8%), serta regulasi emosi pada kategori sedang sebanyak 75 responden (68,2%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor regulasi emosi, semakin tinggi pula tingkat stres teknologi yang dialami mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres teknologi dan kualitas tidur, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres teknologi yang dialami mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kualitas tidur, sehingga semakin tinggi skor regulasi emosi yang diukur menggunakan skor total *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Namun demikian, stress teknologi tidak terbukti memediasi hubungan antara regulasi emosi dan kualitas tidur. Meskipun stress teknologi berhubungan dengan regulasi emosi dan kualitas tidur, pengaruh tidak langsung regulasi emosi terhadap kualitas tidur melalui stres teknologi tidak signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan dari data-data yang sudah dikumpulkan di lapangan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran antara lain:

1. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui penerapan strategi pengelolaan emosi yang adaptif, seperti berpikir positif (*cognitive reappraisal*), melakukan relaksasi, serta mengatur penggunaan teknologi secara lebih bijak. Selain itu, mahasiswa perlu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, seperti mengurangi penggunaan smarthphone sebelum tidur, mengatur jadwal tidur yang teratur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman guna menjaga kualitas tidur yang baik.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan responden dari berbagai universitas agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, mengingat dalam penelitian ini belum sepenuhnya mengungkap berbagai faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi kualitas tidur, maka di sarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan atau teknik pengumpulan data yang lebih optimal.