

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai peran kontrol diri sebagai mediator dalam hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan waktu tidur.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan kontrol diri pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan waktu tidur.
4. Kontrol diri terbukti berperan sebagai mediator parsial (*partial mediator*) dalam hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone tetap berpengaruh secara langsung terhadap penundaan waktu tidur, namun juga memberikan pengaruh tidak langsung melalui kontrol diri. Dengan demikian, kontrol diri hanya menjelaskan sebagian dari hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan penundaan waktu tidur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan smartphone, kontrol diri, dan penundaan waktu tidur pada mahasiswa, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan maupun bagi penelitian selanjutnya.

1. Mahasiswa disarankan untuk mengelola penggunaan smartphone secara lebih bijaksana, terutama pada malam hari menjelang waktu tidur, dengan membatasi durasi penggunaan, mengaktifkan fitur *Screen Time* atau *Digital Wellbeing* untuk memantau penggunaan smartphone, serta mengurangi penggunaan media sosial dan aplikasi hiburan sekitar 30–60 menit sebelum tidur.
2. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kontrol diri dengan menyusun skala prioritas aktivitas, menghindari penggunaan smartphone yang tidak berkaitan dengan kebutuhan akademik, dan menerapkan jadwal tidur yang konsisten agar kebiasaan menunda waktu tidur dapat dikurangi.
3. Program studi diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi mengenai penggunaan smartphone yang sehat, pentingnya kontrol diri, dan penerapan *sleep hygiene* sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kualitas tidur.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental, melibatkan responden yang lebih beragam, serta menambahkan variabel lain, seperti *fear of missing out* (FoMO), stres akademik, regulasi emosi, dan kualitas tidur, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penundaan waktu tidur pada mahasiswa.