

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22 responden (62,9%) pada remaja SLB Negeri 2 Yogyakarta sebagian besar intensitas penggunaan media sosial Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Tik-Tok dalam kategori sedang
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 responden (65,7%) pada remaja SLB Negeri 2 Yogyakarta mengalami insomnia tingkat sedang.
3. Keeratan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SLB Negeri 2 Yogyakarta ( $r= 0,521$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan masukan agar orang tua selalu memperhatikan anak yang berkebutuhan khusus agar tidak berdampak negatif pada penggunaan media sosial.
2. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang serupa dengan variabel lain dan sampel yang lebih besar.
3. Bagi sekolah SLB N 2 Yogyakarta

Diharapkan untuk sekolah SLB N 2 Yogyakarta agar remaja siswa/siswi remaja di SLB N 2 Yogyakarta dapat memakai jejaring sosial dengan lebih terarah untuk menghindari menjadi korban teknologi yang lupa waktu dan dapat mengontrol tingkat kecanduan dari penggunaan jejaring sosial.