

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar durasi penggunaan media sosial facebook, instagram, whatsapp pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo mayoritas sedang sebanyak 26 responden (44,8%) .
2. Gangguan tidur pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo yang mengalami Insomnia yaitu mayoritas siswa mengalami insomnia ringan sebanyak 29 responden (50,0%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja SMA Negeri 1 Sentolo ($p=0,003$).
4. Keeratan hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Sentolo ($r= 0,291$).

B. Saran

1. Bagi peneliti

Pada penelitian ini hanya menilai satu variabel (media sosial), maka saran yang saya ajukan adanya penelitian lanjutan yang menilai lebih banyak variabel (tidak hanya media sosial) yang berpengaruh terhadap insomnia.

2. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Sentolo

Penelitian ini diharapkan sebagai wacana sekolah SMA Negeri 1 Sentolo terhadap penggunaan media sosial tentang durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, karena tidak hanya gangguan dalam pola tidur, tetapi media sosial dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.