

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lama bermain media sosial facebook, instagram, whatsapp pada remaja di SMAN 14 kab.Tangerang dalam katagori sedang.
2. Kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 kab.Tangerang sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lama bermain media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 14 kab.Tangerang.

B. Saran

1. Bagi peneliti

Pada penelitian ini hanya menilai satu variable bebas yaitu media sosial, maka saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah menilai lebih banyak variabel bebas (tidak hanya media sosial saja) yang berpengaruh pada kualitas tidur.

2. Bagi sekolah SMAN 14 kab.Tangerang

Penelitian ini diharapkan sebagai evaluasi sekolah SMAN 14 kab.Tangerang terhadap lama bermain media sosial dengan kualitas tidur, karena kualitas tidur buruk miliki dampak seperti berkurangnya konsentrasi, mudah lelah, sering menguap dan mengantuk, serta dapat menurunkan prestasi akademik.