

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Hasil penelitian ini responden menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan dengan insomnia pada remaja. Hal ini mengidentifikasi bahwa remaja yang mengalami kecanduan dalam penggunaan media sosial dengan frekuensi akses 3 kali dalam sehari selama lebih dari 3 jam.

Responden menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan dengan insomnia pada remaja. Persepsi yang dimiliki responden ringan dan sedang terhadap tingkat stres yang sering dialami remaja. Selain itu, remaja sering mudah tersinggung dan merasa terganggu karena kelelahan setelah melakukan aktivitas.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah :

1. Bagi Siswa

Siswa sebaiknya menjaga pola istirahat dengan tidur tepat waktu agar dapat meningkatkan performa dan prestasi belajar. Hal ini dapat dilakukan dengan mengurangi penggunaan media sosial ketika memasuki waktu istirahat. Siswa sebaiknya juga melakukan *refreshing* pada hari libur untuk mengurangi tingkat stres dan kejadian insomnia.

2. Bagi Pengembangan Keilmuan

Pengembangan keilmuan selanjutnya sebaiknya mengkaji dan mengembangkan lebih lanjut mengenai hubungan penggunaan media sosial dan tingkat stres terhadap kejadian insomnia dengan menambahkan faktor lain seperti tingkat kelelahan fisik dan lingkungan remaja.