

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja Awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas 155 remaja awal dengan distribusi yang relatif seimbang berdasarkan tingkat kelas, jenis kelamin, dan umur. Sebagian besar responden berasal dari kelas VIII, didominasi oleh responden berjenis kelamin laki-laki, serta sebagian besar berada pada rentang umur 14 tahun.
- 5.1.2 Intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 75 responden (48,4%), dengan rentang skor *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) 10-14.
- 5.1.3 Kualitas tidur remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul sebagian besar berada pada kategori buruk, yaitu sebanyak 99 responden (63,9%) dengan skor total PSQI >5 .
- 5.1.4 Hasil uji korelasi *Somers' d* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja awal di SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul, dengan nilai $p = 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,222. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang rendah. Koefisien korelasi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin besar kecenderungan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Remaja awal disarankan menggunakan media sosial secara bijaksana dengan mengatur durasi dan waktu penggunaannya, terutama membatasi

akses media sosial pada malam hari atau menjelang waktu tidur. Selain itu, remaja perlu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat agar kebutuhan istirahat tetap terpenuhi, sehingga kualitas tidur tetap terjaga serta dapat mendukung kesehatan fisik, meningkatkan konsentrasi belajar, dan menunjang aktivitas sehari-hari secara optimal.

5.2.2 Bagi SMP Negeri 4 Sewon Kabupaten Bantul

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan pentingnya menjaga kualitas tidur melalui berbagai kegiatan, seperti penyuluhan, program promosi kesehatan di sekolah, maupun bekerja sama dengan tenaga kesehatan. Edukasi tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya terhadap kualitas tidur, kesehatan, serta proses belajar.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan metode pengumpulan data dengan tidak hanya menggunakan kuesioner berbasis *self-report*, tetapi juga mengkombinasikannya dengan observasi, wawancara mendalam, serta metode pengukuran yang lebih objektif, seperti data *screen time* pada telepon pintar atau perangkat pemantau tidur (*sleep tracker*), guna meminimalkan potensi social desirability bias dan meningkatkan akurasi pengukuran. Penelitian selanjutnya, juga disarankan untuk melibatkan responden dari beberapa sekolah dengan karakteristik yang beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur remaja serta meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian.