

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Padang, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh dari responden penggunaan media sosial pada kategori sedang.
2. Sebagian besar dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur remaja

#### **B. Saran**

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan remaja mengenai kualitas tidur terutama tentang masalah-masalah tidur. Bagi remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan baik agar mengurangi efek negatif penggunaan media sosial seperti kualitas tidur yang buruk. Hal ini diperoleh dari hasil hipotesis penelitian ini dimana

semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin buruk kualitas tidur pada remaja. Beberapa hal yang bisa dilakukan oleh remaja untuk mengurangi penggunaan media sosial adalah bersosialisasi dengan keluarga ataupun teman-teman dan melakukan hal positif yang disenangi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk bisa mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan judul dan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan kualitas tidur remaja menggunakan metode penelitian yang berbeda.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan informasi bagi sekolah dan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur pada remaja.

