

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kecemasan, kesepian, dan gangguan tidur dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden mengalami kecanduan media sosial sedang
2. Mayoritas responden mengalami kecemasan ringan
3. Mayoritas responden mengalami kesepian ringan
4. Mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan tidur dengan kecanduan media sosial pada remaja di SMA N 9 Padang

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat meningkatkan kontrol diri dengan baik dalam mengatur penggunaan media sosial dengan cara menggunakannya

saat diperlukan guna meminimalisir penggunaan media sosial secara berlebihan diselingi dengan memperbanyak melakukan aktivitas lain seperti melakukan hobi, dan berolahraga.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah mampu membuat kebijakan terkait penggunaan media sosial di lingkungan sekolah, melarang siswanya menggunakan *handphone* saat pembelajaran berlangsung dan hanya memperbolehkan siswanya menggunakan *handphone* disaat jam istirahat. Diharapkan pihak sekolah juga memberikan bimbingan konseling terkait masalah kecanduan media sosial pada remaja di lingkungan sekolah, konseling untuk layanan kesehatan mental di lingkungan sekolah dan menerapkan strategi *self help book* untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita, serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang *sleep hygiene* untuk mengatasi gangguan tidur pada siswa.

3. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan kecemasan, kesepian, dan gangguan tidur serta masalah yang dapat ditimbulkan, salah satunya yaitu kecanduan media sosial pada remaja. Selain itu upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui promosi kesehatan terkait kecanduan media sosial pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data awal maupun acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai kecemasan, kesepian, gangguan tidur, maupun kecanduan media sosial. Diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat membuat responden merasa tidak bosan dalam pengisian kuesioner.

