

BAB VI

PENUTUP

Kesimpulan

1. Karakteristik responden di SMP N 2 Jatinom menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia rata-rata 13 tahun (kelas VIII), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 52,8%, memiliki handphone pribadi sebesar 100%, serta sebagian besar memiliki akses WiFi di rumah sebesar 72,2%.
2. Penggunaan media sosial pada remaja di SMP N 2 Jatinom sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 58 responden (80,6%), sedangkan sisanya berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kualitas tidur remaja di SMP N 2 Jatinom sebagian besar berada pada kategori kurang baik, yaitu sebanyak sebagian besar responden (sesuai hasil analisis univariat), yang ditandai dengan durasi tidur yang tidak optimal, kesulitan memulai tidur, serta rasa mengantuk pada siang hari yang dapat mengganggu aktivitas belajar.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di SMP N 2 Jatinom dengan nilai signifikansi $p \text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,397$ menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi penggunaan media sosial maka kualitas tidur remaja cenderung semakin menurun. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mengelola penggunaan media sosial secara bijak dengan membatasi durasi dan waktu penggunaan, khususnya pada malam hari, agar kualitas tidur tetap terjaga dan mendukung konsentrasi serta prestasi belajar di sekolah.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dan pendampingan terhadap penggunaan media sosial anak, terutama pada jam istirahat malam, serta membiasakan pola tidur yang teratur dan sehat di rumah.

3. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan pertimbangan bagi guru dalam memantau serta membimbing penggunaan media sosial pada siswa, sehingga guru dapat memberikan edukasi dan arahan yang tepat untuk membantu meningkatkan kualitas tidur siswa dan mendukung proses belajar yang optimal

4. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan informasi ilmiah mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur remaja, serta mendukung pengembangan edukasi promotif dan preventif di bidang kesehatan remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur remaja, seperti stres akademik, kondisi psikologis, kebiasaan sleep hygiene, serta menggunakan metode dan jumlah sampel yang lebih besar.