

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kepada 120 responden remaja tentang Hubungan intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo maka dapat disimpulkan :

1. Intensitas Penggunaan situs jejaring sosial pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang intens lebih banyak daripada yang tidak intens yaitu intens sebanyak 65.8 % dan yang tidak intens sebanyak 34.2%..
2. Data untuk insomnia menunjukkan jumlah responden yang mengalami insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo lebih banyak dari yang tidak mengalami insomnia yaitu insomnia sebanyak 55.8 % dan yang tidak insomnia sebanyak 44.2% .
3. Hasil analisa menunjukkan terdapat hubungan antara intensitas penggunaan situs jejaring sosial dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi siswa dapat mengurangi waktu penggunaan jejaring sosial serta dapat mengatur waktu tidur sehingga siswa dapat mengatasi gangguan insomnia yang dialami.

2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini lebih baik lagi dan dengan variabel yang berbeda.