

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa:

- 1) Responden dari usia mayoritas 15-16 tahun sebanyak 58 responden (96,7%). Dari penggunaan media sosial mayoritas ada dalam kategori alert yaitu sebanyak 47 responden. (78,3%). Dari Kualitas tidur mayoritas ada dalam kategori buruk 57 responden (95%). Dari kestabilan emosi mayoritas ada dalam kategori kurang 56 responden (93,3%). Dan dari kecemasan sosial mayoritas ada dalam kategori tinggi 57 responden (95%)
- 2) Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,002$) dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan
- 3) Terdapat hubungan signifikan antara kestabilan emosi ($p\text{-value} = 0,001$) dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan
- 4) Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan sosial ($p\text{-value} = 0,002$) dengan penggunaan media sosial pada remaja di SMK Kesehatan Letris Indonesia Kota Tangerang Selatan

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Diharapkan responden yang terlibat dalam penelitian ini akan memperoleh pengetahuan dan informasi tentang dampak positif dan negatif penggunaan media sosial terutama dalam aspek kesehatan, remaja sebaiknya tetap mengontrol diri terhadap menggunakan media sosial itu sendiri, agar tidak terjadi kecanduan dalam penggunaan media sosial dan dapat menghindari dari dampak kecanduan dalam penggunaan media sosial.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Penulis menyarankan agar sekolah terus mengawasi kesehatan remaja putri melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk mengurangi prevalensi penggunaan media sosial pada kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial di sekolah dan memastikan bahwa konsentrasi remaja putri tidak terganggu dan mereka dapat belajar dengan baik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai bagaimana cara menggunakan media sosial secara bijak, baik, benar dan mempertimbangkan aspek media sosial lainnya. Dengan penelitian yang lebih mendalam, diharapkan dapat ditemukan informasi yang lebih luas dan bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman serta memberikan rekomendasi yang lebih efektif dalam membantu semua orang khususnya para remaja menggunakan media sosial dengan lebih baik.