

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa kecanduan media sosial instagram merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi kecanduan media sosial instagram maka semakin tinggi tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan media sosial instagram maka semakin rendah tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun sumbangan yang diberikan kecanduan media sosial instagram yaitu sebesar 39,2% terhadap insomnia dan sisanya 60,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor predisposisi dan faktor perpetuasi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk dapat mengatur waktu dan pola tidurnya agar tidak mengalami insomnia, serta dapat mengatur waktu untuk mengakses media sosial instagramnya agar tidak mengalami kecanduan media sosial instagram.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini disarankan untuk dapat meneliti dari subjek lain dan dapat meneliti dari faktor-faktor lain dari insomnia seperti faktor predisposisi dan faktor perpetuasi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan menggunakan dua variabel dan subjek yang sama disarankan untuk meneliti dengan mengumpulkan subjek dari enam fakultas yang ada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah yang seimbang antar fakultas. Hal ini dikarenakan peneliti lebih banyak memperoleh subjek mayoritas dari fakultas psikologi.
- c. Pada skala kecanduan media sosial instagram dan skala insomnia yang telah disusun oleh peneliti, kedua skala tersebut terdapat kekurangan dikarenakan peneliti belum menyesuaikan dengan situasi pada saat ini yaitu masih kuliah

online. Jika ingin menggunakan kedua skala tersebut disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menyesuaikan dengan situasi yang ada.