

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi penggunaan media sosial yang berlebihan maka semakin rendah kualitas tidur, sebaliknya semakin rendah penggunaan media sosial yang berlebihan maka semakin tinggi kualitas tidur. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Dalam penelitian ini, koefisien kontribusi (R) sebesar sebesar 0,529 menunjukkan variabel penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki kontribusi 52,9% terhadap kualitas tidur mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dan sisanya 47,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

##### 1. Bagi responden penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kualitas tidur mahasiswa psikologi UMBY. Maka disarankan responden dapat mempertimbangkan pengelolaan waktu dan kegiatan di media sosial, menciptakan batasan penggunaan, serta mengevaluasi kebiasaan tidur

mereka serta mempraktikkan kebiasaan tidur yang sehat dan menyadari dampak penggunaan media sosial dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian dan diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung ke lokasi penelitian agar mendapatkan informasi yang lebih akurat dan menambah kajian pustaka terkait kualitas tidur untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam serta relevan dengan permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian. Serta diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti faktor usia, jenis kelamin, aktivitas sehari-hari, riwayat sakit.