

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kecanduan media sosial TikTok dengan tingkat insomnia pada remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,540$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan pada kategori sedang dengan arah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial TikTok, semakin tinggi pula tingkat insomnia pada remaja. Selain itu, koefisien determinasi sebesar 26,8% menunjukkan bahwa kecanduan media sosial TikTok berkaitan dengan tingkat insomnia sebesar 26,8%, sedangkan 73,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial TikTok secara lebih bijaksana dengan mengatur durasi penggunaan, khususnya pada malam hari sebelum tidur. Selain itu, remaja disarankan menerapkan kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*), seperti mengurangi penggunaan telepon pintar sebelum tidur, menjaga waktu tidur yang teratur, serta menghindari

penggunaan media sosial secara berlebihan agar kualitas tidur tetap terjaga dan risiko insomnia dapat diminimalkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan tingkat insomnia, seperti bedtime procrastination, stres akademik, kecemasan, depresi, kualitas *sleep hygiene*, atau durasi penggunaan gawai, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih terdapat 73,2% faktor lain yang belum dijelaskan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau analisis regresi agar dapat menjelaskan besarnya kontribusi masing-masing variabel secara lebih mendalam.