

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa International Program of International Relation Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2014.

B. Saran

Kepada peneliti-peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis agar memperbanyak jumlah sampel dari berbagai fakultas, menilai durasi penggunaan media sosial, menilai penggunaan media sosial di tempat tidur, mencari instrumen penelitian yang lebih lengkap serta sebisa mungkin mengontrol faktor-faktor pengganggu yang dapat mempengaruhi keakuratan data. Selain itu, apabila instrumen penelitian yang digunakan bersifat subjektif, sangat penting untuk menyamakan persepsi tentang variabel penelitian antara peneliti dengan responden agar mempermudah interpretasi data.