

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *ACADEMIC STRESS* DAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN  
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN  
MASYARAKAT FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**OLEH :**

**NURLELA ABDULLAH  
811413053**

**Telah diperiksa dan disetujui**

**Pembimbing I**

**Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M.Kes**  
NIP : 19540324198503 2 001

**Pembimbing II**

**Lia Amalia, S.KM, M.Kes**  
NIP : 19791129200501 2 017

**Gorontalo, 22 Mei 2018**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat**

**Dr. Suarto Kadir, Drs., M.Kes**  
NIP : 19660918 199203 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *ACADEMIC STRESS* DAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN  
KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA JURUSAN KESEHATAN  
MASYARAKAT FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Oleh :

NURLELA ABDULLAH  
811413053

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/tanggal : Sabtu, 26 Mei 2018

Waktu : 08.00 – 09.00 WITA

Penguji :

1. Dr. Hj. Reni Hiola, Dra., M.Kes : .....  
NIP. 19540324 198503 2 001
2. Lia Amalia, S.KM, M.Kes : .....  
NIP. 19791129 200501 2 017
3. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes : .....  
NIP. 19631001 198803 2 002
4. Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH, M.Kes : .....  
NIP. 19820323 200812 2 001

Gorontalo, 26 Mei 2018  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

  
Dr. Katie Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## Abstrak

**Nurlela Abdullah, 811413053, 2018. Hubungan *Accademic Stres* dan *Smartphone Addiction* dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Jurusan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Reni Hiola, M,Kes dan Pembimbing II Lia Amalia, S.KM, M.Kes**

Insomnia adalah ketidak mampuan mendapatkan tidur yang memadai baik kualitas maupun kuantitas. Beberapa pengertian insomnia adalah kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, dan seseorang yang terbangun dari tidur tapi merasa belum cukup tidur. Rumusan masalah yaitu, Adakah hubungan antara *stress academic* dan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat tingkat akhir Universitas Negeri Gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antar *accademik stress* dan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasisswa tingkat akhir

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *cross sectionl study*. Populasi berjumlah 76 mahasiswa, pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling* dengan jumlah 40 responden. Penelitian dianalisis dengan uji *korelasi pearson*.

Hasil penelitian dari 40 responden terdapat 22 orang (55,0%) mengalami insomnia. Hasil uji *korelasi pearson* yang didapatkan untuk *accademic stres* yaitu (*p value* 0,012) sedangkan untuk *Smartphone Addiction* yaitu (*p value* 0,001) artinya terdapat hubungan yang bermakna antara *accademic stress* dan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Disarankan agar mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih bisa melakukan coping stres pada hal – hal positif yang tidak akan menjerumuskan mahasiswa menjadi kecanduan terhadap *smartphone*.

**Kata kunci :** *Insomnia, Accademic Stress, Smartphone addiction*

## ABSTRACT

**Abdullah, Nurlela. Student ID: 811413053. 2018. Academic Stress and Smartphone Addiction: Its Impact towards Insomnia on Final-Year Students of Department of Public Health, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Department of Public Health, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dr. Hj. Reni Hiola, M.Kes. Co-supervisor: Lia Amalia, S.KM., M.Kes.**

Insomnia refers to a sleep disorder where people have problem sleeping; they may have difficulty to fall asleep or staying asleep as long as they need. The objective of this research is to find out whether or not academic stress and smartphone addiction contributes to the issue of insomnia in final-year students of the department of public health, Universitas Negeri Gorontalo. It is formulated from the problem statement of this research.

This analytical research employed the *cross-sectional study* approach. There were 40 respondents selected as the sample from the total population of 76 students. Furthermore, the data were analyzed by using Pearson correlation test.

It is revealed that 22 out of 40 respondents suffer from insomnia. The result of Pearson correlation test shows that the *p*-value of academic stress and smartphone addiction variable are 0.12 and 0.001 respectively, meaning that these variables significantly affect the insomnia issues of the students in the research site. With that being said, the students are suggested to cope with their stress by spending more time on positive activities to prevent smartphone addiction.

**Keywords: Insomnia, Academic Stress, Smartphone Addiction**

