BAB V
PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *accademic stress* dengan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gortantalo maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 22 orang (55,0%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 18 orang (45,0%)
2. Terdapat hubungan antara *Accademic Stress* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai signifikasi yang didapatkan yaitu (*p value*) 0,012 < α= 0,05. Nilai korelasi *r* = 0,395 bersifat positif dengan tingkat hubungan yang rendah.
3. Terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan nilai signifikasi yang didapatkan yaitu (*p value*) 0,001 < α = 0,05. Nilai korelasi *r* = 0,493 bersifat positif dengan tingkat hubungan yang cukup.

5.2 Saran

1. Bagi institusi Pendidikan

   Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat lebih meningkatkan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa yang sedang skripsi agar mahasiswa terhidar dari rasa frustasi dalam mengerjakannya sehingga mahasiswa tidak akan mengalami stres yang akan berdapak pada kesehatan.

2. Bagi mahsiswa

Diharapkan bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik lebih bisa melakukan koping stres pada hal – hal positif yang tidak akan menjerumuskan mahasiswa menjadi kecanduan terhadap *smartphone,* adapun koping stres yang dapat dilakukan adalah membuat jadwal kegiatan harian, melakukan tugas tanpa danya penundaan, dan menyampaikan seluruh maalah terkait akademik kepada orang lain. Selain itu, dalam segi emosi yang dapat dilakukan adalah selalu berpikir positif, mengendalikan emosi, dan pasrah terhadap sesuatu yang terjadi.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini merupakan penelitian yang cukup sederhana menguji hubungan *academic stress* dan *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia, dengan begitu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya menambah variabilitas. Selain itu, diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel dengan responden yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. Z., Arsin. A. A., Yahya, M. 2012. *Determinan Insomnia Pada Lanjut Usia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 7, No. 4, November 2012. Fakultas Kesehatan Universitas Hasanudin. Makasar

Agusta, D. 2016. Faktor – Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal* Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5 2016. Universitas Negeri Yogyakarta

Atika, A. F. 2013. Pengaruh Back Massage Terhadapa Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trisemester Tiga. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Anies. 2015. *Penyakit berbasis lingkungan*. Yogyakarta. AR-RUZZ MEDIA

Asmandi. 2008. *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta. Salemba Medika

Bataineh, M.Z. 2013. Academic Stress Among Undergraduate students: The Case Of Education Faculty At King Saud University. *International interdisciplinary journal of education. 2 (1) : 82-89*

Broto, H. D. 2016. Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Enny, 2014. Efek samping penggunaan ponsel. *Jurnal* GEMA TEKNOLOGI Vol. 17 No. 4. Fakultas tekhnik Universitas Diponegoro.

Ervinta, P., A., K. 2016. Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Suanan Ampel Surabaya.

Demirci, K. 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal* of Behavioral Addictions 4(2), pp. 85–92 (2015)DOI: 10.1556/2006.4.2015.010. Department of Psychiatry School of Medicine, Süleyman Demirel University, Isparta, Turkey.

Fajri, F.V. 2017**.** Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal* Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Harvinta, D. D. 2015. Hubungan antar stres akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas

muhamadiyah surakarta. Naskah Publikasi Univeritas Muhadiyah Surakarta.

Hidayat, S. 2014. Kecanduan penggunaan smartphone dan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI. *Jurnal* Kesehatan. Fakultas Ilmu Keperwatan Universitas Indonesia.

Imadudin, M. I. 2012. Prevalensi Insomnia Pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011 Pada Tahun 2012. *Jurnal* Program Studi Pendidikan Dokter. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayahtullah. Jakarta

Junaidi, L. 2007. *The Power Of Wirit; rahasia dan khasiat zikir setelah shalat untuk kedamaian jiwa dan kebugaran raga*. Jakarta. PT Mizan Publika

Kasmandi & Sunariah, N., S. 2014. *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif. Bandung*. Alfabeta

Khamelina, F. 2014. Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan Insomnia Pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Naskah publikasi. 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kurnia, E., P. 2016. Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. Skripsi. Program Study Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Kurniawan A. & Cahyanti, I., Y. Hubungan Antara Academic Stress Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal* Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Vol. 2 No. 1, April 2013. Universitas Airlangga. Surabaya.

Maryunani, A. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor. In Media

Mushoffa, M. A., *Husein, A. Bakhriansyah, M. 2013.* Hubungan Antara Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FK UNLAM. Berkala Kedokteran Vol. 9 No 1 April 2013: 85-92. *Jurnal* Universitas Lambung Mangkurat. Banjarmasin.

Nugroho, D. A. 2006. *Wanita Most Wanted*. Bandung. Penerbit Cinta.

Oriza, W. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yoykarta. Naskah Publikasih. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Potter, A.P., Perry, G.A. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Vol. 2. Edisi 4. Jakarta: EGC

Purnomo, 2011. Hubungan Perilaku Merokok Dan Stres Dengan Insomnia Pada Mahsiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta. Skripsi. Universitas Muhamadiyah Surakarta

Puspitha, F., C. 2017. Hubungan Stress Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Keddokteran Universitas Lampung. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung

Putri, Y., V. & Sokang, Y., A. 2017. Gambaran Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal* Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017 Vol. 2, No. 1, Hal 9-17. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana

Putri, T.,D.R, Tafwidhah Y., Kirana W. 2014. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. Naskah Publikasi Universitas Tanjungpura Pontianak

Putra, N. 2015. Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Blok Basic Science I Fakultas Kedikteran Universitas Lampung. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.

Raefknowledge. 2006. *Insomnia dan GangguanTidur Lainnya*. Alex Media Komputindo, Jakarta.

Resti. 2015. Penggunaan Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. Jom FISIP Volume 2 No. 1-februari 2015. Universitas Riau

Riani, V. F. 2016. Gambaran Ketergantungan Smartphone Terhadap Produktivitas Kerja Pada Pekerja CV. Traveline Citra Nusantara Yogyakarta. Skripsi. Universitas Sanata Darma.

Semium, Y. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Jakarta. Kanisius

Subandi, A. 2008. *Yoga Insomnia; 29 gerakan yoga insomnia untuk menyembuhkan susah tidur secara alami.* Jakarta. PT. Gramedia.

Sudarya, I, W, Bagia, I, W dan Suwendra, I, W. 2014. Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mhasiswa Dalam Penyuusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan. *e-Journal* Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen. Vol 2

Sari, N. F. 2016. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Ketergantungan Smartphone (Studi Pada Mahasisswa Jurusan Psikologi Universitas Muhamadiyah Lampung*)*. Skripsi. Universitass Lampung. Badar Lampung

Tsown, Eng-Ting. 2013. Prevalence and risk factors for insomnia in community-Dwelling Elderly In Northern Taiwan. *Journal* of Clinical Gerontology & Geriatrics.

Umuluddin, B. 2011. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. *Jurnal* Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Utomo, Proyogo., 2005. *Apresiasi Penyakit: Pengobatan Secara Tradisional dan Moderen*. Jakarta. Rineka Cipta

Wulandari, F.E, Hadiati, T. & Sarjana, W. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal* Kedokteran Diponegoro. JKD, Vol. 6, No. 2, April 2017 : 549-557

Yosep. I. 2010. *Keperawatan Jiwa*. Bandung. Refika Aditama.