

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan kecenderungan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,501 dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0,000$ , yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan insomnia, sehingga semakin tinggi stress akademik maka insomnia cenderung tinggi. Sebaliknya semakin rendah stress akademik, insomnia cenderung rendah. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa variabel stress akademik memiliki kontribusi 25,1% terhadap variabel insomnia dan sisanya 74,9% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

### **1. Bagi subjek**

Bagi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, disarankan agar mampu untuk selalu mengatasi stres akademik dengan meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi penundaan pengerjaan tugas agar tidak diburu waktu yang dapat menyebabkan kualitas tidur menurun hingga menyebabkan insomnia. Beberapa cara mengurangi stress antara lain mengatur pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernafasan, latihan rekalsasi, melakukan aktivitas yang menggembirakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, dan menghindari diri dalam kesendirian (Sukadiyanto, 2010)

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk meneliti menggunakan factor yang lain, dikarenakan pada penelitian ini didapatkan fakta bahwa 74,9% faktor yang mempengaruhi insomnia diperoleh dari faktor lain selain stress akademik seperti yaitu kecemasan dan depresi, obat-obatan, kafein, nikotin, dan alkohol, serta kondisi medis atau melakukan penelitian dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti penelitian eksperimen.

