

BAB 6

PENUTUP

6.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil semester tiga sampai tujuh Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, hasilnya adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan insomnia sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi insomnia dan begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif stres akademik terhadap insomnia sebesar 28,62%.

6.2. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu mengurangi intensitas insomnia yang diderita salah satunya dengan mengurangi stres atau tekanan negatif yang didapat dari kuliahnya, misalnya dengan membagi tugas-tugas yang ada ke dalam unit yang lebih kecil atau membuat jadwal yang lebih teratur dalam pengerjaan tugas, tidak membiasakan menunda pekerjaan, dan tetap beristirahat ketika sudah mulai merasa lelah sehingga mengurangi stres atau beban kerja pada saat pengerjaannya.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih baik lagi dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang memengaruhi insomnia seseorang dan karakteristik subjek yang dituju diharapkan dapat lebih khusus dan spesifik. Peneliti selanjutnya

hendaknya juga perlu memperhatikan keterbatasan penelitian ini, sehingga keterbatasan yang ada dalam penelitian ini tidak terulang kembali.

