

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat diambil beberapa kesimpulan diantaranya sebagai berikut:

1. Ada sebanyak 71 (86,6%) orang responden yang *smartphone addiction*, ada 11 (13,4%) orang responden yang stres rendah, ada 64 (78,0%) orang responden yang stres sedang, ada 7 (8,5%) orang responden yang stres tinggi dan ada 63 (76,8%) orang responden yang insomnia ringan.
2. Tidak ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.
3. Tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada siswa kelas IX SMP Negeri 8 Kota Bekasi Tahun 2021.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi SMP Negeri 8 Kota Bekasi

Diharapkan guru beserta pihak sekolah dapat mengenali faktor-faktor terjadinya insomnia, *smartphone addiction* dan stres sehingga dapat menerapkan langkah-langkah promotif di sekolah melalui salah satu program sekolah yaitu Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

2. Bagi Siswa SMP Negeri 8 Kota Bekasi

Diharapkan bagi siswa yang mengalami *smartphone addiction* untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone* dengan mengatur waktu penggunaan *smartphone*, bagi siswa yang mengalami stres untuk dapat mengelola stres dengan baik dengan cara meningkatkan pikiran yang positif dan olahraga, bagi siswa yang mengalami insomnia penuhi kebutuhan tidur yang cukup dikarenakan insomnia memiliki efek buruk bagi kesehatan.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orang tua agar mengontrol aktivitas anak dalam penggunaan smartphone, mengajarkan anak mengelola stres dengan cara untuk terus berfikir positif dan mengatur pola tidur anak, jangan sampai anak terbiasa tidur terlalu malam.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung dengan wawancara untuk mengetahui kejujuran responden dalam mengisi kuesioner dan diperlukan jumlah sampel siswa yang lebih besar.