

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Kecanduan Internet dan Depresi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas berada pada kategori kecanduan internet ringan.
2. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas mengalami depresi.
3. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas memiliki kualitas tidur buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

#### B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa keperawatan disarankan untuk mengontrol penggunaan internet dengan menetapkan batas waktu penggunaan harian serta

menghindari penggunaan internet menjelang waktu tidur, khususnya pada malam hari. Selain itu, mahasiswa dianjurkan untuk menerapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur. Penggunaan internet juga sebaiknya difokuskan pada kegiatan akademik dan pengembangan diri.

Mahasiswa yang mengalami gejala depresi disarankan untuk mencari dukungan dari lingkungan terdekat, seperti keluarga atau teman sebaya, serta memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di institusi pendidikan. Dukungan dari lingkungan sekitar diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengelola gejala depresi sehingga tidak berdampak pada kualitas tidur maupun aktivitas akademik.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pemberian edukasi mengenai penggunaan internet secara bijak serta pentingnya menjaga pola tidur yang sehat bagi mahasiswa. Upaya ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kecanduan internet dan gangguan kualitas tidur yang dapat berdampak pada aktivitas akademik.

Selain itu, fakultas diharapkan dapat mengaktifkan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami gejala depresi. Melalui layanan tersebut, mahasiswa dapat memperoleh pendampingan awal serta arahan lanjutan sesuai kebutuhan, sehingga gejala depresi dapat

dikelola dengan baik dan tidak berdampak pada kualitas tidur maupun aktivitas akademik..

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi data awal maupun acuan dalam melakukan penelitian terkait kecanduan internet, depresi, dan kualitas tidur pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

