

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan kesimpulan mengenai pengaruh *smartphone addiction* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *smartphone addiction* dengan variabel stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
2. Menurut hasil hitung yang telah dilakukan, mahasiswa Universitas Negeri Jakarta berada pada tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa mungkin mengalami tekanan tekan akademik, seperti: tekanan dari dosen, tekanan hasil akademis, tekanan ujian, tekanan belajar kelompok, tekanan teman sebaya atau kurangnya *time management* dan tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat implikasi antara *smartphone addiction* dengan stres akademik, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *smartphone addiction* memiliki pengaruh yang nyata terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. *Smartphone addiction* merupakan salah satu prediktor negatif dari stres akademik. Apabila stres akademik tidak ditangani dengan baik maka mungkin dapat berakibat fatal, yaitu seperti; mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi, ketakutan, kekhawatiran ataupun gelisah. Sehingga mahasiswa mungkin berada dalam keadaan psikologis yang negatif dan muncul keinginan untuk menghindar dari orang lain. Sementara itu, apabila stres akademik dicegah atau diatasi dengan

cepat , maka dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performa individu. Selain itu dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk menciptakan sesuatu atau karya-karya baru.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka beberapa saran yang diajukan untuk pihak terkait dan penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

5.3.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat lebih mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari mereka atau melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat dan menghasilkan sesuatu atau karya-karya baru.

5.3.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan:

- a. Dapat menguji coba instrumen ke area yang lebih luas.
- b. Dapat mengembangkan penelitian ini dengan subjek dan populasi penelitian yang berbeda.
- c. Perlunya diteliti variabel lain agar dapat mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik.