

BAB V

KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik pada responden ini sebagian besar yang mengisi merupakan mahasiswa angkatan 2017 yaitu sebanyak 73 mahasiswa (39.46%) dan sebagian banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 144 mahasiswa (77.84%) dengan usia terbanyak responden adalah 20 tahun yaitu sebanyak 61 mahasiswa (32.97%). Seluruh responden menggunakan *smartphone* yaitu dengan frekuensi penggunaan *smartphone* setiap harinya tertinggi adalah >5x/hari yaitu sebanyak 174 mahasiswa (94.05%), berdurasi >5 jam/ sekali penggunaan yaitu sebanyak 82 mahasiswa (44.32%), aplikasi yang sering digunakan adalah *Line*, *Instagram*, dan *Whatsapp*, dan biaya yang habis untuk membeli paket internet yaitu berkisar Rp.50.000-Rp.100.000 per bulan yaitu sebanyak 106 mahasiswa (57.30%). Didapatkan tingkat stres paling banyak dialami oleh responden adalah stres sedang yaitu sebanyak 128 mahasiswa (62.9%) dan *smartphone addiction* tertinggi adalah *smartphone addiction* berat yaitu sebanyak 178 mahasiswa (96.2%).
- b. Distribusi frekuensi tingkat stres yang dialami oleh responden adalah sebanyak 48 mahasiswa (25.9%) termasuk dalam kategori stres ringan, 128 mahasiswa (62.9%) termasuk dalam kategori stres sedang dan 9 mahasiswa termasuk dalam stres berat (4.9%).
- c. Distribusi frekuensi adiksi *smartphone* yang dialami oleh responden adalah tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami kategori ringan, 7 mahasiswa (3.8%) termasuk dalam kategori sedang dan 178 mahasiswa (96.2%) termasuk dalam kategori berat.

- d. Penelitian ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* pada seseorang tidak dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ($p = 0.364$).

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

- a. Responden diharapkan dapat melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti berolahraga, berkebun, melukis dan lain sebagainya guna mengurangi stres selama pandemi Covid-19 ini.

V.2.2 Saran Bagi UPN Veteran Jakarta

- a. Diharapkan dapat mempertimbangkan pemberian tugas serta suasana pembelajaran saat pandemi Covid-19 sehingga tidak memperparah stres yang dialami oleh mahasiswa.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Sebagai contoh, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang hubungan antara tingkat stres dan *smartphone addiction* dengan gangguan tidur atau hubungan tingkat stres dan *smartphone addiction* dengan prestasi akademik mahasiswa.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan alat ukur lain perihal SAS-SV bukan merupakan *gold standard*, sebagai contoh *Smartphone Dependence Scale* atau *Test of Mobile Phone Dependence (TMD)* untuk mengukur *smartphone addiction* pada mahasiswa.