

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Berdasarkan penelitian pada 96 responden di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta tahun 2020 didapatkan karakteristik sebagian besar mahasiswa berusia 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, masih tinggal bersama orang tua, menggunakan *smartphone* dengan durasi antara 5-7 jam, rata-rata seluruh anggota keluarga memiliki *smartphone*.
- b. Sebagian besar mahasiswa memiliki kecemasan ringan.
- c. Sebagian besar mahasiswa memiliki adiksi *smartphone* yang rendah.
- d. Terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dan *smartphone addiction* pada mahasiswa kedokteran.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan:

- a. Responden diharapkan dapat mengenali secara dini gejala kecemasan seperti tegang, gelisah, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, takikardi, gangguan tidur, dan lainnya agar dapat berkonsultasi pada ahlinya yang tepat.
- b. Responden dapat mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone*.

##### **V.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai pencegahan atau intervensi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dan *smartphone addiction*.

##### **V.2.3 Bagi Institusi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Diperlukan adanya seminar atau diskusi ilmiah tentang perkembangan media sosial, agar mahasiswa dapat menggunakan media sosialnya secara bijak.
- b. Disediakan adanya ruang untuk konseling atau konsultasi pada mahasiswa yang memiliki kecemasan berlebih.