BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai "Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Stres Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta", maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan.
2. Tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami mahasiswa berada dalam kategori sedang dan banyak dirasakan oleh jenis kelamin perempuan.
3. Indikator yang menjadi faktor penyebab kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini yaitu gangguan kehidupan sehari-hari dan antisipasi positif.
4. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa berada dalam kategori sedang dan banyak dirasakan oleh jenis kelamin perempuan.
5. Indikator yang menjadi faktor penyebab stres akademik dalam penelitian ini yaitu tekanan ujian.
6. Dalam penelitian ini didapatkan hasil hubungan yang sangat kuat antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, maka peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

   Untuk semester 2 dan 8 yang mengalami kecanduan *smartphone* dan stres akademik disarankan mempertahankan koping adaptif dan memiliki kontrol diri yang tinggi agar tidak mempengaruhi kondisi dalam

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

perkuliahan. Selain itu mahasiswa juga diharapkan mampu bekerja sama dengan teman lainnya agar tidak mengalami stres akademik terutama tekanan dari belajar dalam kelompok.

2. Bagi Dosen PA

   Perlu adanya tindak lanjut dengan memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan kepada mahasiswa tentang strategi koping guna menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

3. Bagi Dosen

   Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran diharapkan dosen mengurangi tekanan yang diberikan seperti beban tugas yang terlalu banyak, susahnya materi, serta banyaknya materi karena dengan pembelajaran seperti ini setiap jaringan di daerah masing-masing memiliki perbedaan sehingga akan memicu adanya stres dan melampiaskan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan

4. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

   Memperbaiki dan mempersiapkan sistem pembelajaran yang memadai namun tidak memberatkan mahasiswa sehingga mahasiswa tidak mengalami stres akademik dan kecanduan *smartphone*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Perlunya penelitian lanjut dengan topik yang sama namun dengan metode penelitian yang berbeda seperti metode wawancara ataupun melakukan pengukuran dengan membandingkan instrumen pengukuran lainnya tentang kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN