

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara *smartphone addiction* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin rendah tingkat *psychological well-being*. Sebaliknya, jika tingkat *smartphone addiction* semakin rendah maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi. Oleh sebab itu, hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Selain itu, koefisien determinasi (R) sebesar 0,249 menunjukkan bahwa *smartphone addiction* mempunyai pengaruh sebesar 24,9% terhadap *psychological well-being*, sementara 75,1% lainnya disebabkan karena faktor lain.

#### **B. Saran**

Merujuk pada hasil penelitian ini, saran yang bisa diberikan diantaranya yaitu:

1. Bagi responden penelitian

Hasil penelitian ini menyatakan bahwasanya ada korelasi dengan arah negatif antara *smartphone addiction* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Untuk itu, disarankan bagi mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* secara bijak dan mengontrol waktu penggunaan *smartphone* sesuai durasi ideal yang disarankan, yaitu 4 jam

10 menit per hari. Ini bertujuan sebagai salah satu kontribusi untuk meningkatkan *psychological well-being*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas subjek penelitian serta meneliti faktor lain yang sekiranya memberi pengaruh pada *psychological well-being*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa memakai metode berbeda serta menambah kajian pustaka supaya data dan pemahaman yang diperoleh lebih mendalam.