

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut Griffiths (2015) terdapat enam aspek dalam *smartphone addiction* yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict*, dan *relapse*. *Smartphone addiction* disebabkan oleh berbagai faktor macam faktor, seperti yang dikemukakan oleh Yuwanto (2010) yaitu faktor situasional, faktor internal, faktor sosial, dan faktor eksternal.

Tuntutan terhadap mahasiswa merupakan sumber stres yang potensial yang dapat memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis. Stressor bagi mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Safaria, 2006). Didukung oleh pendapat Govaerst & Gregoire (2004) dimana ia mengemukakan bahwa stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Davidson (2001) menjelaskan bahwa sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik inilah yang menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govarest & Gregoire, 2004). Menurut Hardjana (1994) aspek-aspek stres yang termasuk di dalamnya stres akademik dibagi empat yaitu Fisikal, Emosional, Intelektual, dan Interpersonal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chiu (2014) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel *life stress* pada variabel *smartphone addiction*.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* diperoleh (r_{xy}) sebesar 0,504 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,01$). Demikian juga arah hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana memiliki intensitas kecenderungan *smartphone addiction* yang sedang dengan presentase subjek sebesar 42,88% dan stres akademik yang sedang dengan presentase 45,36%. Hasil Penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,254 yang berarti bahwa stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 25,4% terhadap perilaku kecenderungan *smartphone addiction* mahasiswa sedangkan 74,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk dapat mengontrol stres akademik agar meminimalisir terjadinya *smartphone addiction* karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan

2. Bagi pihak – pihak terkait

Bagi Universitas dan masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan untuk dapat mengontrol stres akademik agar meminimalisir terjadinya *smartphone addiction*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat meneliti faktor faktor-faktor lain yang memungkinkan memiliki hubungan dengan

kecenderungan *smartphone addiction*. Sehingga dari faktor-faktor tersebut peneliti akan mengetahui lebih banyak lagi variabel apa saja yang mempengaruhi terjadinya kecenderungan *smartphone addiction*. Selain itu, diharapkan pula untuk meneliti subjek yang berbeda selain mahasiswa sehingga menambah keberagaman, serta dalam pengukuran skala *smartphone addiction* menggunakan alternatif jawaban dengan format frekuensi. Karena disadari atau tidak, *smartphone* merupakan kemajuan teknologi komunikasi yang memiliki efek negatif dan berpengaruh pada pola perilaku setiap individu yang menggunakannya apabila tidak diperhatikan