

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara kepribadian introvert dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien r_{xy} sebesar -0,011 dengan taraf signifikansi (p) = 0,461 ($p < 0,050$). Hal tersebut berarti semakin tinggi kepribadian introvert mahasiswa maka semakin rendah kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta begitu juga sebaliknya. Kemudian adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien $r_{xy} = 0,280$ dengan taraf signifikansi (p) = 0,005 ($p < 0,050$). Hal tersebut berarti semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan begitu juga sebaliknya semakin rendah kesepian mahasiswa maka akan semakin rendah kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara kesepian dengan *smartphone addiction* $R^2 = 0,078$ yang berarti bahwa kesepian memberikan sumbangan efektif sebesar 7,8% terhadap *smartphone addiction* sedangkan sisanya yakni 92,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. SARAN

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa disarankan mengurangi penggunaan *smartphone* dengan cara mematikan notifikasi aplikasi pada *smartphone*, mematikan *smartphone* 1 jam sebelum tidur, membaca dan membaca buku dari pada membaca media sosial yang ada pada *smartphone*, dan membuat program “bebas *smartphone*” maksudnya adalah hindari menggunakan *smartphone* saat sedang makan, di dalam kamar mandi, saat sedang berada di tempat umum dengan cara mengaktifkan mode pesawat pada *smartphone* agar dapat fokus terhadap kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin mengambil variabel yang serupa dengan penelitian ini, hendaknya melakukan penelitian untuk mendapatkan subjek yang memiliki kepribadian introvert terlebih dahulu agar dapat mempermudah dalam melakukan uji analisis. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti; stres, kesedihan, kecemasan, kejenuhan belajar, dan dapat menambahkan variabel-variabel lain terhadap kecanduan *smartphone* seperti, *leisure boredom*, kontrol diri yang rendah, *sensation seeking yang tinggi*, kejenuhan belajar, stres, kesedihan, kecemasan, harga diri yang rendah, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, *mandatory behavior*, *connected presence* yang tinggi (Yuwanto, 2010)