

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan smartphone di kalangan mahasiswa. Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan smartphone pada mahasiswa.

Smartphone telah menjadi alat yang sangat penting bagi mahasiswa dalam menunjang kegiatan perkuliahan mereka. Dengan kemajuan teknologi, ponsel pintar tidak hanya berperan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai sumber informasi dan alat bantu belajar yang efektif. Meskipun banyak manfaatnya, penggunaan smartphone juga dapat menimbulkan tantangan. Misalnya, ada risiko kecanduan yang dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mahasiswa. Selain itu, penggunaan smartphone yang tidak bijak dapat menyebabkan mahasiswa teralihkan dari kegiatan belajar yang lebih produktif. Smartphone sering kali menjadi sumber distraksi. Notifikasi dari media sosial, pesan instan, dan aplikasi lainnya dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari pelajaran, mengurangi konsentrasi saat belajar atau mengikuti kuliah. Kecanduan smartphone ini juga dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan akademis dan sosial yang lebih bermanfaat.

Berdasarkan perhitungan nilai determinasi (R^2) dalam penelitian ini,

diperoleh hasil sebesar 0,700, yang menunjukkan bahwa kontribusi efisien kontrol diri terhadap kecanduan *smartphone* adalah sebesar 70,0%, sementara sisanya 30,0% dikendalikan oleh faktor lain yang tidak dianalisis oleh peneliti.

Hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa adalah kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menjaga kontrol diri yang tinggi dapat membantu mengurangi risiko kecanduan *smartphone* dan mempromosikan kesehatan mental dan akademik yang lebih baik. Strategi peningkatan kontrol diri, seperti pengaturan waktu, aktivitas alternatif, dan pendidikan kesadaran, dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih efektif. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kontrol diri mereka dalam penggunaan *smartphone* guna mencegah terjadinya kecanduan yang dapat berdampak negatif pada produktivitas, kesehatan, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat disampaikan :

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas subjek mengalami kontrol diri pada tingkat rendah dan kecanduan *smartphone* dengan tingkat yang tinggi, peneliti menyarankan agar mahasiswa untuk menghabiskan lebih banyak kegiatan seperti berjalan-jalan, berkebun, atau berolahraga. Serta peneliti menyarankan untuk menciptakan zona tanpa *smartphone* dan mengatur notifikasi pada *smartphone* agar hanya menerima notifikasi yang penting dan relevan. Penelitian ini dapat membantu

mahasiswa untuk lebih memahami perilaku mereka terkait penggunaan *smartphone*. Dengan mengetahui bagaimana kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan, mahasiswa dapat lebih sadar akan kebiasaan mereka dan dampaknya terhadap kehidupan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti bisa menggunakan penelitian ini untuk mengembangkan hipotesis baru atau memperluas penelitian ke populasi yang berbeda. Penelitian ini berkontribusi pada peningkatan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi dan pendidikan, khususnya dalam memahami dinamika antara kontrol diri dan kecanduan teknologi. Peneliti selanjutnya dapat mengintegrasikan temuan ini ke dalam literatur yang lebih luas. Penelitian selanjutnya dapat menjelajahi lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang memoderasi atau memediasi hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *smartphone*, seperti pengaruh usia, latar belakang sosial ekonomi, atau jenis aplikasi yang digunakan.