

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *smartphone addiction* dengan *self efficacy* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tahun 2023, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata *smartphone addiction* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas adalah 33,24. Artinya mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Padang memiliki *addiction* terhadap *smartphone*.
2. Rata-rata *self efficacy* akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas adalah 73,03. Artinya mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Padang memiliki *self efficacy* akademik rendah.
3. Ada hubungan yang bermakna antara *smartphone addiction* dengan *self efficacy* akademik ($r = -0,81$), arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi sangat kuat, artinya semakin *smartphone addiction* maka semakin rendah *self efficacy* akademik mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan bagi mahasiswa untuk dapat meningkatkan *self control* dalam membatasi dan mengurangi penggunaan *smartphone* dalam hal frekuensi,

durasi serta aktivitas keseharian, dengan membagi waktu untuk belajar, media sosial, bermain *game online* serta aktifitas lainnya, Misalnya melakukan kegiatan diskusi kelompok, olah raga, aktif menjadi *volunter*, hiking dan berkemah dengan kesepakatan menonaktifkan *smartphone* dalam kegiatan.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan referensi dibidang keperawatan komunitas sebagai strategi dalam mencegah atau menurunkan *smartphone addiction* pada mahasiswa dengan program kampus sehat melalui bimbingan dan konseling serta melakukan pelatihan *trait mindfulness therapy* dan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) bagi mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal atau perbandingan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dalam menemukan faktor resiko lain yang terkait dengan *self efficacy* akademik selain *smartphone addiction*, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dalam bentuk penelitian kualitatif yang dapat mengeksplorasi informan secara mendalam terkait *self efficacy* akademik pada mahasiswa.