

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Kesepian Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan skor rata-rata kesepian adalah 53,97 hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami kesepian sedang.
2. Didapatkan skor rata-rata kecanduan *smartphone* adalah 34,24 hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami kecanduan *smartphone*.
3. Terdapat korelasi yang bermakna antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* dengan nilai  $p=0,000$ , kekuatan hubungan sedang dan arah korelasi positif, artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *smartphone*.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan kontrol diri yang efektif dengan merencanakan prioritas harian mereka untuk membantu mengatur rutinitas mereka. Selain itu, mereka dapat mengelola penggunaan *smartphone* dengan bijak, seperti mengaktifkan data seluler pada waktu-waktu tertentu untuk mengurangi penggunaan berlebihan. Selain itu, disarankan untuk meningkatkan partisipasi dalam aktivitas positif seperti olahraga, pengajian, atau kegiatan bermanfaat lainnya.

Mahasiswa juga diharapkan dapat memanfaatkan *smartphone* mereka untuk hal-hal yang memiliki nilai positif dan memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi mereka. Jika mereka merasa kesepian, bergabung dengan organisasi di fakultas atau terlibat dalam

kegiatan positif lainnya bisa menjadi cara untuk mengalihkan perhatian dari penggunaan internet yang berlebihan.

## 2. Bagi Keperawatan

Peneliti merekomendasikan bahwa layanan pusat konseling yang sudah tersedia dapat digunakan sebagai pelayanan dalam menurunkan level kesepian yang dapat menghilangkan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Pihak fakultas juga diharapkan dapat membuat program pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan yang membahas informasi terkait kesepian dan kecanduan *smartphone*, skill memecahkan masalah sebagai upaya menurunkan kesepian dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa tersebut.

## 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan melihat dampak-dampak negatif lain dari kecanduan *smartphone* serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengguna *smartphone* menjadi perilaku kecanduan *smartphone* dan kesepian pada mahasiswa.

