

## BAB VII

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan *Nomophobia* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas”

1. Diketahui distribusi frekuensi *nomophobia* dengan lebih dari setengah mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas berada pada kategori sedang.
2. Diketahui distribusi frekuensi stres akademik dengan hampir seluruh mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas dalam kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas dengan nilai *p-value* 0,001

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang disarankan untuk pengembangan hasil penelitian, sebagai berikut:

#### 1. Bagi mahasiswa keperawatan Universitas Andalas

Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat menggunakan smartphone secara bijak dan terkontrol dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan interaksi sosial secara langsung, serta menerapkan strategi

koping yang adaptif untuk mengurangi kecemasan terkait penggunaan smartphone dan menekan tingkat stres akademik.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor stres akademik yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti tingkat akademis, pendapatan, menonton video di *smartphone*, dan berselancar di internet.

## **3. Bagi Institusi pendidikan Keperawatan**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan untuk memberikan program khusus seperti *self-management counseling* untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akibat keterbatasan akses *smartphone*, serta memberikan pelatihan strategi koping, melalui kegiatan bimbingan konseling atau pelatihan singkat untuk membantu mahasiswa mengurangi tekanan emosional dan stres akademik.