

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan jumlah sampel 260 responden mengenai Hubungan *Self Control* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025, maka dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025 memiliki *Self Control* dengan kategori sedang.
2. *Smartphone Addiction* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025 mayoritas mahasiswa berada pada kategori *addiction* (kecaduan) terhadap *smartphone*.
3. Ada hubungan yang bermakna antara *Self Control* dengan *Smartphone Addiction* ($r = -0,77$), arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi kuat, artinya semakin rendah *Self Control* maka semakin meningkat *Smartphone Addiction* yang dialami mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Disarankan mahasiswa untuk meningkatkan *self awareness* (kesadaran diri) yang kuat terhadap dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan, pelatihan regulasi diri, manajemen waktu, membatasi penggunaan

smartphone di luar keperluan akademik. Diharapkan juga bagi mahasiswa agar menanamkan kedisiplinan dan penguatan kebiasaan adaptif agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Fakultas Keperawatan disarankan bekerja sama dengan bagian kemahasiswaan untuk menyelenggarakan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat dan penguatan *self control* pada mahasiswa. Selain itu, fakultas dapat merekomendasikan mahasiswa yang penggunaan *smartphone*-nya telah berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik untuk mengikuti layanan konseling sebagai upaya pendampingan dan pencegahan *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 berpotensi memengaruhi *smartphone addiction* seperti stress akademik, regulasi emosi, fear of missing out, kesepian, kontrol orang tua, maupun lingkungan sosial. Penambahan variable tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction*.