

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 15 Padang Tahun 2026 yang telah dilakukan terhadap 255 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata skor kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 15 Padang Tahun 2026 berada pada kategori sedang, dengan nilai rerata sebesar 34,00.
2. Rerata skor stres akademik pada siswa SMA Negeri 15 Padang Tahun 2026 berada pada kategori sedang, dengan nilai rerata sebesar 52,55.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 15 Padang Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,513$ dengan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,263 menunjukkan bahwa 26,3%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi SMA Negeri 15 Padang

Sekolah diharapkan dapat menerapkan program penggunaan *smartphone* yang terkontrol melalui pembatasan penggunaan *smartphone* selama pembelajaran, edukasi mengenai Fear of Missing Out (FoMO) dan pengelolaan notifikasi, serta skrining dan konseling berkala oleh guru BK bagi siswa yang mengalami kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone*, sehingga gangguan konsentrasi dan stres akademik dapat diminimalkan.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mengawasi penggunaan *smartphone* anak, membatasi penggunaan yang berlebihan, serta memberikan dukungan dalam menghadapi tuntutan akademik agar dapat mengurangi kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan menggunakan *smartphone* secara lebih bijaksana dengan mengurangi kebiasaan sering memeriksa *smartphone* hanya karena khawatir tertinggal informasi (FoMO), membatasi penggunaan *smartphone* untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu. Selain itu, siswa diharapkan menerapkan strategi koping yang positif dalam menghadapi tuntutan akademik agar dapat mengurangi stres akademik.

4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan jiwa dan komunitas, mengenai hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik pada remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik, seperti Fear of Missing Out (FoMO), *self-control*, kualitas tidur, dukungan sosial, dan motivasi belajar, serta menggunakan desain longitudinal dengan cakupan responden yang lebih luas.

