

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh kecemasan sosial dan kontrol diri terhadap adiksi ponsel pintar pada mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) Universitas Islam "45" Bekasi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) Universitas Islam "45" Bekasi memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang sebanyak 252 mahasiswa (70,8%), kontrol diri pada kategori sedang sebanyak 250 mahasiswa (70,2%), serta adiksi ponsel pintar pada kategori sedang sebanyak 221 mahasiswa (62,1%). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi situasi sosial, mengendalikan perilaku, serta menggunakan ponsel pintar dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih diperlukan upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi tersebut agar penggunaan ponsel pintar tetap bersifat adaptif.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) Universitas Islam "45" Bekasi. Hubungan tersebut berada pada kategori lemah, dengan arah hubungan positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat adiksi ponsel pintar pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami mahasiswa, maka tingkat adiksi ponsel pintar pada mahasiswa juga semakin rendah.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) Universitas Islam "45" Bekasi. Hubungan tersebut berada pada

kategori lemah, dengan arah hubungan negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat adiksi ponsel pintar pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi adiksi ponsel pintar pada mahasiswa.

4. Kecemasan sosial dan kontrol diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi ponsel pintar pada mahasiswa aktif Program Sarjana (S1) Universitas Islam "45" Bekasi. Kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 11% terhadap variasi adiksi ponsel pintar, sedangkan 89% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Selain itu, kontrol diri merupakan variabel yang memiliki pengaruh lebih dominan dibandingkan kecemasan sosial dalam memprediksi adiksi ponsel pintar pada mahasiswa.

B. Saran

Dalam setiap penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat dan implikasi yang dapat dijadikan bahan evaluasi, pembelajaran, ataupun pertimbangan dalam berbagai konteks yang relevan. Di samping dari kontribusi yang diberikan, penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan. Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan simpulan yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini. Beberapa saran terhadap pihak-pihak yang berkaitan serta penelitian selanjutnya dengan perincian sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih bijaksana dalam menggunakan ponsel pintar dengan mengatur durasi penggunaan sesuai kebutuhan serta mengurangi penggunaan yang berlebihan, khususnya ketika menjalankan aktivitas akademik maupun aktivitas penting lainnya. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri serta mengembangkan strategi

yang lebih adaptif dalam menghadapi kecemasan sosial, sehingga penggunaan ponsel pintar tidak dijadikan sebagai pelarian utama dari ketidaknyamanan yang dirasakan.

2. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat diharapkan semakin memahami pentingnya penggunaan ponsel pintar secara bijaksana dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan ponsel pintar alangkah baiknya disesuaikan dengan kebutuhan serta tetap memperhatikan kesehatan psikologis, kualitas interaksi sosial secara langsung, dan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, risiko munculnya perilaku adiksi ponsel pintar dapat diminimalkan melalui kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

3. Bagi Peneliti dan Praktisi Psikologi

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti, mengingat kecemasan sosial dan kontrol diri hanya mampu menjelaskan sebesar 11% variasi adiksi ponsel pintar. Variabel seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), stres akademik, regulasi emosi, kesepian, dukungan sosial, *mindfulness*, maupun kesejahteraan psikologis dapat dipertimbangkan sebagai prediktor tambahan. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas karakteristik responden dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi atau menggunakan desain penelitian *longitudinal* maupun menggunakan metode campuran agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan adiksi ponsel pintar.