

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *happiness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *happiness* seseorang maka semakin rendah orang tersebut akan mengalami kecenderungan *smartphone addiction*. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *happiness* seseorang, maka semakin tinggi pula orang tersebut akan mengalami kecenderungan *smartphone addiction*.

*Happiness* juga memberikan sumbangsih dalam kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa, walaupun juga perlu diakui bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, maka ada beberapa hal yang dapat dijadikan saran untuk mahasiswa dan peneliti selanjutnya, yaitu:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan agar mahasiswa tidak mengalami kecenderungan *smartphone addiction* maka hendaknya mahasiswa meningkatkan kebahagiaan dengan cara menyibukkan diri dengan

aktivitas-aktivitas positif di dunia nyata seperti terlibat dengan kegiatan amal dengan orang lain, mengikuti suatu komunitas sesuai minat atau hobi guna menjalin hubungan atau berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut diharapkan membuat mahasiswa tidak hanya sibuk dengan *smartphone*-nya.

## 2. Bagi Universitas

Bagi Universitas diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan berbagai kegiatan positif guna meningkatkan *happiness* mahasiswa dan mengurangi kecenderungan *smartphone addiction*, dengan cara membuka berbagai UKM sehingga mahasiswa memiliki banyak pilihan yang sesuai dengan minat atau hobinya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang dengan variabel *smartphone addiction* hendaknya menambah variabel lain dan mengambil subjek lain, selain mahasiswa misalnya stress, kejenuhan belajar, kesepian, dan sebagainya, karena disadari atau tidak *smartphone* merupakan teknologi terbaru yang terus berkembang mengikuti perubahan zaman.