

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara kecanduan smartphone dan suasana hati (positif maupun negatif) selama proses belajar siswa kelas X dan XI jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan (TKJ) di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam, terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dan suasana hati selama proses belajar pada siswa. Instrumen penelitian yang digunakan telah terbukti valid dan reliabel. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal dengan nilai signifikansi >0.05 . Uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat antara kecanduan smartphone dengan suasana hati siswa, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0.763 dan signifikansi 0,000. Dengan demikian, penelitian ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan suasana hati dalam aspek positif maupun negatif.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan memperhatikan kondisi psikologis dan perilaku siswa yang terkait dengan kecanduan smartphone dengan menyelenggarakan program pencegahan dan pendidikan seperti seminar, pelatihan, dan pendampingan terintegrasi.

2. Bagi Guru BK

Guru bimbingan konseling harus memberikan dukungan psikologis dan pelatihan tentang pengelolaan penggunaan *smartphone* untuk membantu siswa mengembangkan kendali diri. Berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk memperkenalkan metode pengajaran yang beragam dapat mengurangi ketergantungan siswa pada *smartphone* selama proses belajar.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih sadar akan dampak ketergantungan pada *smartphone* terhadap suasana hati dan proses belajar, menjaga keseimbangan antara aktivitas sekolah dan penggunaan teknologi, serta mengelola emosi mereka untuk meningkatkan konsentrasi dan kinerja.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperluas subjek dan juga beragam, serta memilih faktor lain seperti keluarga, lingkungan sosial, dan kesehatan mental. Pendekatan kualitatif juga dapat membantu memahami dampak ponsel pintar terhadap emosi dan kinerja belajar siswa.