

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara *harga diri* dengan *kecenderungan nomophobia* pada mahasiswa, koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0.225 dengan $p = 0.007$ ($p < 0.010$). Hal ini menunjukkan bahwa seorang mahasiswa ketika kehabisan baterai *smartphone* dalam jangka waktu yang lama dapat membuat seorang mahasiswa merasa cemas, khawatir, gelisah, bahkan sampai membuat mahasiswa tersebut merasakan kebingungan karena mahasiswa pengguna *smartphone* tersebut tidak dapat mengakses *smartphonenya*. Kemudian seorang mahasiswa terus menerus mengecek *smartphonenya* merupakan suatu hal agar mahasiswa merasa aman, tenang, dan tidak merasa kesepian. Bahkan *smartphone* dapat menghilangkan rasa bosan sampai membuat lupa waktu dan tidak menyadari lingkungan disekitarnya. Akibatnya menimbulkan pengaruh buruk pada remaja seperti kemerosotan moral, tindakan menyimpang, dan perubahan interaksi. Adanya rasa cemas, khawatir, serta kebingungan yang berlebihan ketika seorang mahasiswa tidak dapat mengakses *smartphonenya*, akan memberikan dampak yang negatif karena dapat menjadikan mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* dalam dirinya.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, mahasiswa akan terus meningkatkan harga dirinya sehingga mahasiswa mampu mengendalikan dirinya dalam penggunaan smartphone sesuai kebutuhannya. Dengan adanya harga diri yang tinggi, maka akan membuat mahasiswa terhindar dari kecenderungan *nomophobia* dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti factor – factor lain yang mempengaruhi *kecenderungan nomophobia* berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum peneliti tuliskan dalam penelitian ini, karena faktor harga diri hanya memiliki kontribusi 5,1% terhadap kecenderungan *nomophobia* dan masih ada 94,9% dari faktor lain seperti usia, jenis kelamin, *extraversion*, dan *neurotisme*. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengambil referensi-referensi yang lebih baru lagi terutama pada teori *kecenderungan nomophobia* yang masih terbatas.