

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini berarti, semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin rendah *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, semakin tinggi *nomophobianya*, sehingga hipotesis diterima. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.082. Hal tersebut menunjukkan bahwa, sumbangan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana sebesar 8,2%. 91,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti *sensation seeking*, *self-esteem*, kepribadian ekstrasensi, kesepian, dan kesedihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut.

a. Untuk Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi mengenai *nomophobia*. Subjek dari penelitian ini diharapkan dapat mengontrol

dirinya dalam menggunakan *smartphone* supaya terhindar dari *nomophobia*, dengan lebih memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan dari menggunakan *smartphone* secara berlebihan, membatasi penggunaan *smartphone*, dan mencari kegiatan lain seperti berolah raga atau membaca buku supaya perhatian dari *smartphone* teralihkan.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menggunakan skala kontrol diri dengan pernyataan “sesuai/tidak sesuai”, data penunjang menggunakan data yang lebih *up to date*, dan diharapkan untuk meneliti variabel lain terkait dengan *nomophobia* seperti *sensation seeking*, *self-esteem*, kepribadian ekstraversi, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, faktor sosial, atau faktor eksternal.