

## **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.