

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* dari Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar - 0,175 dengan taraf signifikansi  $p = 0,033$  ( $p \leq 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Artinya *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap tinggi dan rendahnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan.

Kemudian hasil perhitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,030. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kontribusi variabel *self-esteem* terhadap variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan sebesar 3% dan 97% sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti kepribadian *ekstraversi*, kepribadian *conscientiousness*, *emotional stability* dan lain-lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi *nomophobia* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 36,67% (55 subjek), kategorisasi sedang sebesar 61,33% (92 subjek), dan kategori rendah sebesar 2% (9 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang, disusul kategori tinggi, dan kemudian kategori rendah. Sedangkan untuk kategorisasi *self-esteem* menunjukkan bahwa subjek yang

berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 35,33% (53 subjek), kategorisasi sedang sebesar 63,33% (92 subjek), dan kategori rendah sebesar 1,34% (2 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-esteem* dalam kategori sedang, disusul kategori tinggi, dan kemudian kategori rendah.

## B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek

Para remaja perempuan yang mempunyai kecenderungan *nomophobia* dalam kategori tinggi diharapkan untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya. Kemudian untuk subjek yang mempunyai tingkat *self-esteem* rendah bisa meningkatkan *self-esteem* dengan cara menghargai dan menghormati diri serta menerima segala keterbatasan yang dimiliki, karena *self-esteem* yang rendah akan cenderung mengalami *nomophobia* walaupun berkontribusi sangat kecil.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang juga akan meneliti tentang *nomophobia*, diharapkan untuk menggali lebih dalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*, karena dalam penelitian ini *self-esteem* hanya berkontribusi 3% terhadap tinggi dan rendahnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel kepercayaan

diri sebagai variabel prediktor, hal tersebut didasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini di mana beberapa subjek mengatakan tidak percaya diri jika saat tidak menggunakan *smartphone* di tempat umum. Selain itu penelitian selanjutnya diharapkan juga bisa melakukan penelitian dengan pendekatan eksperimental untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* baik pada remaja perempuan ataupun subjek lain.