

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu atau mahasiswa yang mengalami *nomophobia*, maka individu merasa cemas dan takut untuk berjauhan atau tidak dapat lepas dari *smartphone*. Dengan ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone*, membuat dirinya tidak dapat memprioritaskan tugas akademiknya dan cenderung melakukan prokrastinasi akademik atau penundaan akademik. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia* dan prokrastinasi akademik yang sedang. *Nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 18,4% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan sisanya 81,6% dipengaruhi faktor atau variabel lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menghilangkan kebiasaan menunda dengan mengurangi ketergantungannya terhadap *smartphone*, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus terhadap tugas utamanya sebagai mahasiswa. Sehingga guna mencegah *nomophobia* pada mahasiswa, sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kesadaran dan kontrol diri terhadap teknologi canggih khususnya *smartphone*. Sebagai anak muda, sudah seharusnya dapat mengendalikan perkembangan teknologi bukan anak muda yang dikendalikan oleh teknologi. Sehingga, sebagai mahasiswa kita dapat memprioritaskan kewajiban kita terhadap pendidikan kita terutama tugas yang seharusnya dilakukan. Dengan demikian maka perilaku yang tidak Seharusnya.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diperoleh koefisien determinansi ( $R^2$ ) sebesar 0,186 yang menunjukkan bahwa pengaruh *nomophobia* memberikan kontribusi efektif sebesar 18,4% atas prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 81,6% dapat dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini. Sehingga, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor atau variabel yang mempunyai pengaruh besar terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Perlunya ada penelitian secara langsung sehingga peneliti dapat memastikan responden dalam kondisi, keadaan dan lingkungan yang sesuai dengan sebagaimana seharusnya.