

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut hasil analisis serta pembahasan dalam penelitian yang ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat nomophobia yang signifikan antara masa kelahiran generasi Y dengan masa kelahiran generasi Z di Yogyakarta, dimana generasi Y memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi daripada generasi Z. Hasil dari uji coba *independent sample T-test* menunjukkan nilai $t = -1,765$ ($p < 0,050$). Kedua kelompok masa kelahiran sama-sama memiliki jumlah subjek pada kategori sedang terbanyak, namun generasi Z memiliki subjek dengan kategori tinggi lebih banyak dibanding generasi Y, sedangkan pada kategori sedang dan rendah generasi Y memiliki jumlah subjek lebih banyak dibandingkan dengan generasi Z. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa masa kelahiran generasi Z lebih nomofobik dibandingkan generasi Y. Hasil mean yang didapatkan oleh kedua kelompok masa kelahiran juga menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi dibanding generasi Y yakni subjek generasi Y memiliki nilai *mean* sebesar 55,54, sedangkan nilai *mean* pada kelompok masa kelahiran generasi Z sebesar 58,40.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, diantaranya:

1. Bagi Subjek Penelitian

Melihat hasil penelitian dimana dari 140 subjek terdapat 71 subjek yang masuk kedalam kategori sedang dan 62 subjek yang masuk kedalam kategori tinggi, maka peneliti menyarankan agar melakukan konseling untuk mengurangi tingkat nomophobia. Estiningsih & Nursalim (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pemberian konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi nomophobia. Nurdin, dkk (2022) juga membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku nomophobia.

2. Bagi Pengguna *Smartphone*

Meskipun *smartphone* memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan, pengguna *smartphone* diharapkan tetap dapat mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Asih & Fauziah (2017) menyebutkan bahwa kontrol diri mempengaruhi tingkat nomophobia. Hal serupa juga dinyatakan oleh Nurfitriah, dkk (2024) bahwa salah satu cara menghindari nomophobia adalah dengan menguatkan kontrol diri. Gunakanlah *smartphone* hanya saat dibutuhkan saja, alangkah baiknya jika kembali perbanyak aktivitas *offline* dengan perbanyak bersosialisasi tatap muka. Gunakanlah *smartphone* dengan bijak dan tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang sama, dapat menambahkan subjek dari wilayah lain untuk memperluas generalisasi hasil penelitian. Selain itu, peneliti yang ingin melanjutkan meneliti topik ini dapat memperhatikan beberapa faktor lain yang

juga berpengaruh terhadap nomophobia selain masa kelahiran yang masuk dalam faktor usia, seperti *extraversi*, *self-esteem*, *neurotisme*, atau jenis kelamin.