

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecenderungan *nomophobia* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di masa pembelajaran daring. Semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* yang dimiliki mahasiswa di masa pembelajaran daring maka semakin tinggi *cyberslacking* yang dialami, dan juga sebaliknya, semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dimiliki mahasiswa di masa pembelajaran daring maka semakin rendah *cyberslacking* yang dialami. Pada penelitian ini variabel kecenderungan *nomophobia* menyumbangkan terjadinya *cyberslacking* sebesar 6,4%, sedangkan 93,6% lainnya diasumsikan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka peneliti mengajukan saran kepada subjek penelitian dan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama, yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara kecenderungan *nomophobia* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di masa pembelajaran daring. Sehingga diharapkan subjek dengan

kategori kecenderungan *nomophobia* dan *cyberslacking* yang tinggi dapat melakukan manajemen waktu dalam situasi apapun ketika berinteraksi dengan *smartphone* agar dapat mengurangi dan menghindari hal buruk lainnya yang mungkin akan terjadi, untuk kategori sedang diharapkan telah menyadari dan mengetahui bahaya yang diakibatkan oleh kedua variabel tersebut sehingga dapat mulai mengisi waktu luang dengan aktivitas atau melakukan hobi lain yang tidak perlu berinteraksi dengan *smartphone*, sedangkan untuk kategori rendah diharapkan dapat terus mempertahankan keadaannya dan turut serta dalam menyadarkan rekan lainnya tentang bahaya dari kedua variabel tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama disarankan untuk mencari referensi terlebih dahulu karena variabel yang diangkat termasuk variabel baru jika dibandingkan dengan variabel lain dalam psikologi, selanjutnya disarankan untuk mempelajari Bahasa Inggris lebih baik lagi karena kedua variabel tersebut kurang mendapat perhatian di Indonesia sehingga masih sangat sulit mencari referensi yang menggunakan Bahasa Indonesia.