

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari keseluruhan hasil dan pembahasan dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* (FoMO) maka semakin rendah pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa perempuan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa FoMO berkontribusi sebesar 11,7% terhadap *nomophobia*.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa perempuan

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan mahasiswa perempuan lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan media sosial sehingga tidak berlebihan dan menyebabkan kecanduan. Sebaiknya lebih memaksimalkan waktu untuk kegiatan yang lebih positif seperti bersosialisasi dengan lingkungan sekitar atau menghasilkan sesuatu yang lebih produktif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meninjau kembali skala yang akan digunakan terutama pada skala *nomophobia*. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan proses pengambilan data secara langsung atau tatap muka dengan subjek sehingga dapat mengawasi dan memastikan pengisian kuisisioner dapat dijawab sesuai dengan keadaan sebenarnya yang dialami subjek. Peneliti selanjutnya juga dimungkinkan dapat menambah variabel atau menggunakan variabel lain selain FoMO untuk menemukan faktor yang menjadi penyebab terjadinya *nomophobia*.