

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan smartphone dengan nomophobia pada remaja di SMA Negeri 3 kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan sebanyak 78,8% remaja di SMA Negeri 3 Kota Padang mengalami kecanduan smartphone
2. Didapatkan sebanyak 58,4% remaja di SMA Negeri 3 Kota Padang mengalami nomophobia tingkat sedang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan nomophobia pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Padang $p=0,00$ ($p<0,05$).



B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja agar dapat mengontrol diri dengan baik supaya mampu mengatur penggunaan smartphone yang berlebihan, ada baiknya jika smartphone yang dimiliki digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat dan juga untuk kepentingan pendidikan saja. Remaja juga disarankan untuk lebih meningkatkan aktifitas positif seperti belajar kelompok, berolah raga, kesenian atau ikut ekstrakurikuler lainnya yang digemari. Serta tidak menjadikan smartphone sebagai kebutuhan utama yang sangat penting sebagai upaya dalam mengurangi dampak dari nomophobia.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah sebagai orang yang memiliki wewenang dalam lingkungan pendidikan remaja sebaiknya lebih memperhatikan lagi tentang masalah penggunaan smartphone ini, pihak sekolah mungkin dapat membantu menyadarkan mereka atas penggunaan smartphone yang berlebihan, dan melakukan pencegahan seperti membatasi penggunaan smartphone pada siswa di sekolah, lebih memperbanyak ekstrakurikuler, dan dilakukannya bimbingan konseling berkala mengenai penggunaan smartphone sehat kepada siswa agar siswa/ remaja lain tidak mengalami nomophobia atau tidak semakin parah tingkat nomophobianya. Selain itu pihak sekolah juga bisa bekerja sama dengan orang tua remaja tentang upaya-upaya untuk mencegah remaja agar tidak semakin kecanduan smartphone.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan kecanduan smartphone dengan masalah terkait nomophobia pada remaja. Serta menjadi informasi bagi mahasiswa dan tambahan pengetahuan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam keperawatan komunitas jiwa. Serta diharapkan untuk dapat mengadakan penyuluhan dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak dan pencegahan kecanduan smartphone juga nomophobia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mencermati fenomena – fenomena mengenai kecanduan smartphone dan nomophobia agar dapat



menjadi rujukan tambahan bagi penelitian lain dengan topik terkait. Juga bagi peneliti selanjutnya agar mencermati faktor – faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap nomophobia, seperti penyakit, lingkungan, kontrol diri dan manajemen koping lainnya.

