

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang memiliki arah positif antara *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja, yaitu sebesar 6,5% dengan 93,5% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pengaruh yang memiliki arah positif berarti semakin tinggi *loneliness* pada remaja maka *nomophobia* semakin tinggi pada remaja, begitu pun sebaliknya. Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif juga diperoleh hasil sebanyak 68,2% remaja mengalami *nomophobia* pada kategori sedang, dan 70,3% remaja mengalami *loneliness* pada kategori sedang. Selain itu, juga terdapat perbedaan *nomophobia* yang dialami oleh remaja perempuan dengan remaja laki-laki. Dimana *nomophobia* yang dialami remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Kemudian terdapat perbedaan *nomophobia* pada remaja dari durasi penggunaan *smartphone* dan perbedaan *loneliness* pada remaja dari durasi penggunaan *smartphone*.

#### **5.2 Saran**

Masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian, sehingga peneliti mengusulkan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti selanjutnya:

##### **5.2.1 Saran Metodologis**

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait dengan variabel *nomophobia* diharapkan untuk mencari variabel lain yang

- berhubungan dengan *nomophobia* seperti, harga diri, kontrol diri, FoMO, jenis kelamin, penggunaan *smartphone* (durasi dan lama kepemilikan) dll.
2. Kriteria sampel penelitian bisa lebih dispesifikkan seperti meneliti pada kelompok tertentu, memvariasikan usia sampel penelitian, dan setiap bangun pagi langsung melihat/mengecek *smartphone*-nya.
  3. Pada demografi bisa ditambahkan aplikasi sosial media yang paling sering digunakan dengan melihat persentase penggunaan di *smartphone*.

### 5.2.2 Saran Praktis

#### 1. Bagi Remaja

Berdasarkan penelitian, remaja perlu untuk melakukan kegiatan dan interaksi secara langsung untuk membangun hubungan dan kelekatan sosial yang baik dan bermanfaat. Seperti melakukan aktivitas olahraga, hobi, atau kegiatan yang lainnya agar dapat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan secara langsung. Dengan kegiatan secara langsung ini diharapkan remaja dapat lebih mengenal dirinya dan membantu untuk dapat berinteraksi, beradaptasi, dan mendapatkan relasi secara langsung. Dan diharapkan dengan melakukan kegiatan secara langsung dapat mengurangi keterikatan dengan *smartphone* dan dapat menghindari terjadinya *nomophobia* dan *loneliness* pada remaja.

#### 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan remaja karena fase remaja ini membutuhkan bimbingan untuk mengarahkan remaja agar dapat mengeksplor dirinya dan tidak terpaku dengan *smartphone*-

nya. Dengan cara membatasi penggunaan *smartphone* jika tidak dibutuhkan, dan juga bisa mengarahkan remaja untuk melakukan kegiatan di luar dengan memasukkannya ke dalam kelompok tertentu yang dapat mengasah bakat dan keterampilannya. Kemudian, orang tua dapat menjadi teladan atau panutan dalam penggunaan *smartphone* yang bijak sehingga remaja tidak merasa harus selalu menggunakan *smartphone*-nya untuk merasa terhubung dengan orang lain. Sehingga, diharapkan dapat mencegah terjadinya *loneliness* dan *nomophobia* pada remaja.

### 3. Guru dan Sekolah

Bagi sekolah dan guru dapat mengevaluasi terkait tentang peraturan membawa *smartphone* ke sekolah. Selain itu, membuat kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat bakat siswa agar dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat dirinya supaya siswa tidak ketergantungan dengan *smartphone*-nya. Sehingga dapat memenuhi tahap perkembangan remaja dapat menemukan identitas dirinya agar mengurangi risiko terjadinya kesepian pada remaja.