

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan rata-rata skor *self-esteem* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti adalah 16,87 dengan kategori *self-esteem* sedang.
2. Didapatkan rata-rata skor *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti adalah 92,69 dengan kategori *nomophobia* sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kekuatan dan arah dari hubungan didapatkan nilai $r = -0,403$ menunjukkan memiliki tingkat kekuatan yang sedang dengan arah hubungannya negatif.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja untuk lebih meningkatkan keaktifannya disekolah dan melakukan aktifitas positif yang digemari seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah ataupun mengikuti lomba yang diminati. Karena tingkat *self-esteem* yang bervariasi jadi aktifitas

positif akan membantu para remaja meningkatkan *self-esteem*. Dengan mendalami hobi, minat, dan bakat yang digemari. Supaya *smartphone* tidak menjadi kebutuhan utama, 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*, pihak sekolah dapat membantu menyadarkan mereka atas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan melakukan pencegahan seperti membatasi penggunaan *smartphone* pada siswa di sekolah, lebih memperbanyak kegiatan positif. Dengan memfasilitasi untuk mengikuti kegiatan lomba atau ektrakurikuler yang sesuai dengan minat, dan bakat dari siswa/siswi di sekolah.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan *self-esteem* 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 *nomophobia*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mencermati fenomena-fenomena mengenai *self-esteem* 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*.

