

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Artinya, *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kontrol diri mereka. Adapun besar pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* mahasiswa yaitu sebesar 13,1% dan sisanya sebesar 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontrol diri dan *nomophobia* mahasiswa mayoritas berada pada kategori tinggi.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diusulkan peneliti untuk menjadi pertimbangan mengenai hasil penelitian ini.

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

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik serupa dapat meneliti faktor lain seperti kesepian, regulasi diri, harga diri, atau variabel lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia*.
2. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode atau langkah yang lebih efektif saat mengumpulkan data agar tidak ada data responden yang terbuang.

3. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan pertanyaan terkait aktivitas subjek saat menggunakan *smartphone* untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai tujuan penggunaannya.

### 5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa diharapkan untuk mengatur penggunaan *smartphone* mereka dengan cara membatasi jam penggunaan atau mengatur jadwal bebas *smartphone* untuk menghindari risiko *nomophobia*.
2. Bagi pihak universitas maupun perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *nomophobia* secara masif melalui psikoedukasi kepada mahasiswa secara umum.

