

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan 160 subjek yang diteliti sebanyak 80 laki-laki dan 80 perempuan didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan Jenis Kelamin.
2. Laki-laki memiliki kecenderungan *nomophobia* lebih tinggi dibandingkan perempuan.
3. Mayoritas subjek berada dalam kategori tinggi pada kecenderungan *nomophobia*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Ketika penyebaran skala agar lebih diperhatikan agar tidak mendapatkan data ekstrim yang tinggi maupun rendah.
2. Disarankan memakai faktor lain dari *nomophobia*, seperti *harga diri*, *usia*, *extraversi* dan *neurotisme*.
3. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya.

5.2.2 Saran Praktis

1. Berdasarkan hasil uji kategori variabel perilaku konsumtif pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya tergolong tinggi. Maka disarankan untuk meneliti Fakultas lain dengan menggunakan variabel kecenderungan *nomophobia*.
2. Pengguna smartphone seharusnya lebih baik dalam penggunaannya sehari-hari waktu, tempat, dan kondisi harus diperhatikan agar penggunaan smartphone menjadi positif.
3. Kategori *nomophobia* berada pada tingkat tinggi dimana *nomophobia* mahasiswa berada di taraf harus diperhatikan dalam penggunaan smartphone dengan cara mengelola diri dalam penggunaan *smartphone*.