

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut :

- A. Gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja pengguna aplikasi tiktok di Kota Bekasi mempunyai nilai signifikansi maka skala kecenderungan *nomophobia* terdistribusi normal
- B. Berdasarkan hasil uji kategorisasi kecenderungan *nomophobia* remaja pengguna aplikasi tiktok di Kota Bekasi memiliki kecenderungan *nomophobia* tinggi, sedang dan rendah namun didominasi oleh kategori sedang.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Praktis

- A. Diharapkan bagi remaja pengguna aplikasi tiktok supaya lebih meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan media sosial tiktok seperti mengontrol diri dengan mengontrol waktu menggunakan tiktok dalam menggunakan media sosial tiktok sehingga dalam menggunakan *smartphone* menjadi lebih membatasi diri supaya tidak mengalami kecenderungan *nomophobia*.
- B. Saran dari peneliti bagi remaja yaitu dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan supaya remaja dapat mencoba melakukan kegiatan yang sesuai minatnya seperti ekstrakurikuler, seminar sehingga dapat meminimalisir adanya penggunaan *smartphone* secara terus menerus. Hal ini diharapkan supaya remaja tidak bergantung dengan keberadaan *smartphone* sehingga membuat remaja tidak bisa jauh dari *smartphone*.

### 5.2.2 Saran Teoritis

#### Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan :

- A. Memperluas jumlah responden dari segi jenis kelamin dan lokasi yang berbeda. Hal itu dimaksudkan hasilnya dapat digeneralisasikan.
- B. Pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel lain seperti interaksi sosial, kecanduan *smartphone*, regulasi diri.

