

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Harga Diri dengan kecenderungan *Nomophobia* pada followers akun sosial media *instagram @viowlnsr*” maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat dengan arah positif antara Harga diri dengan kecenderungan *Nomophobia*, artinya semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* begitupun sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan kategorisasi bahwa harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada subjek penelitian mayoritas tergolong tinggi. Artinya, muncul kecenderungan *nomophobia* yang dirasakan oleh *followers instagram*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Pengguna *smartphone* kategori dewasa awal diharapkan dapat menggunakan *smartphone* lebih baik lagi dalam kehidupan sehari-hari seperti manajemen waktu, tempat dan kondisi harus lebih diperhatikan lagi agar bisa menggunakan *smartphone* lebih efektif.
2. Pada fase dewasa awal pengguna *smartphone* dapat lebih aktif dalam kegiatan sosial dan bersosialisasi.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Untuk penelitian selanjutnya disarankan memakain faktor lain dari *nomophobia*, seperti jenis kelamin, usia, *ekstraversi* dan *neurotisme*.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel *snowball* sampling. Jika tetap ingin menggunakan *instagram*.

