BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran pada penelitian

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara dengan menggunakan responden sebanyak 147 yang berasal dari angkatan 2019 fakultas psikologi. Berdasarkan data yang telah di kumpulkan melalui kuesioner yang disusun oleh peneliti sesuai dengan karakteristik dari variabel serta hasil pengujian statistik menggunakan *SPSS*, dengan uji hipotesis yang menunjukan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Dengan arah hubungan yang positif.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi. Untuk itu, mahasiswa dapat membatasi dengan cara melakukan banyak aktivitas di luar ruangan serta melibatkan diri dengan banyaknya aktivitas yang akan membuat banyak waktu tersita tanpa mengecek *smartphone*. Salah satunya dengan aktif berolahraga, mengikuti kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan banyak orang. Saat berada di luar ruangan, *smartphone* bisa di letakan di dalam tas atau tempat yang aman lainya, agar membiasakan mahasiswa untuk banyak berinteraksi ketika berada di luar rumah. Penggunaan *smartphone* di dalam rumah mahasiswa juga bisa mengatur dengan meletakan *smartphone* di dalam laci saat sedang tidur, atau membuat tempat *charge* ponsel yang sulit di jangkau

saat sedang tidur, hal tersebut memungkinkan mahasiswa akan mengurangi penggunaan *smartphone* secara tidak langsung.

5.2.2 Saran Teoritis

Pada saran teoritik perlu adanya pengembangan teori dari variabel *nomophobia* khususnya pada aspek dari *nomophobia* itu sendiri yang mana sangat terbatas hanya pada teori yang dikeluarkan oleh Yildirim & Correia, (2015) pada penelitian yang dilakukan di Turki. Pengembangan teori ini akan melahirkan beberapa penelitian dengan sudut pandang yang baru dan tidak hanya terpaku pada satu aspek yang itu-itu saja yang digunakan dalam kurun waktu 10 tahun ini. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memfokuskan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* sehingga dapat menimbulkan beberapa variabel baru yang dapat diteliti. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variabel yang bersifat intrinsic yang berasal dari dalam diri individu tersebut seperti kontrol diri atau *time management.*