

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada uji validitas dan reliabilitas pada variabel adiksi *smartphone* sebesar 0,754 dan variabel *nomophobia* sebesar 0,795 yang berarti cukup reliabel. Pada uji normalitas menunjukkan asumsi terpenuhi, uji linearitas menunjukkan bahwa antar variabel adiksi *smartphone* dengan *nomophobia* memiliki hubungan yang linear, sedangkan pada uji homogenitas hasil signifikansi menunjukkan bahwa bersifat homogen. Pada uji korelasi terdapat nilai koefisien sebesar 0,373** dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara kedua variabel pada siswa-siswi SMA Taman Harapan 1. Hubungan tersebut bersifat positif dan signifikan yang artinya jika adiksi *smartphone* tinggi maka *nomophobia* juga akan tinggi, begitupun sebaliknya. Pada variabel adiksi *smartphone* dengan persentase tertinggi terdapat pada aspek *withdrawal* dan pada variabel *nomophobia* dengan persentase tertinggi terdapat pada aspek melepaskan kenyamanan. Hasil pada penelitian ini pada variabel adiksi *smartphone* berada pada kategori sedang dan *nomophobia* pada kategori sedang yang artinya kecenderungan adiksi *smartphone* dapat menyebabkan *nomophobia*. Hal ini membuktikan hipotesis alternatif pada penelitian ini yaitu terdapatnya hubungan antara adiksi *smartphone* dengan *nomophobia*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

1. Kepada Siswa-siswi

Agar dapat membuat manajemen waktu yang baik dalam menggunakan *smartphone* serta mencari tahu mengenai dampak negatif dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dengan mengetahui dampak negatif yang akan

terjadi diharapkan para siswa-siswi dapat mengatur batasan waktu serta meminimalkan penggunaan *smartphone* sehingga dapat menurunkan tingkat adiksi *smartphone*. Siswa-siswi diharapkan juga memperbanyak melakukan aktifitas lain yang positif, seperti melakukan olahraga atau kegiatan yang disukai.

2. Kepada tenaga pengajar (guru)

Dapat memberikan bimbingan serta arahan dalam penggunaan *smartphone* kepada siswa-siswi dengan melakukan pengawasan lebih kepada siswa-siswi dalam menggunakan *smartphone* pada saat didalam lingkungan sekolah. Dengan membuat aturan serta batasan dalam penggunaan *smartphone* pada saat pembelajaran sedang berlangsung, agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Memberikan edukasi kepada siswa-siswi mengenai dampak negatif yang dapat terjadi dari ketergantungan pada *smartphone*, agar tidak mengalami *nomophobia* serta dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan emosional.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Pada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan judul yang berbeda, serta mengkaitkan pada variabel lainnya yang mungkin dapat berpengaruh dengan kesehatan mental, termasuk gejala kecemasan, depresi, dan stres yang mungkin terkait dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.
2. Penelitian selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan objek yang sama diharapkan untuk dapat lebih memperhatikan kriteria sample yang akan diteliti serta memperketat dalam pengambilan data.