

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kontrol diri remaja di Kota Banjarmasin tergolong tinggi dengan persentase sebesar 52%, sedangkan tingkat *nomophobia* pada remaja tergolong sedang dengan persentase sebesar 95%. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia*. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan diperoleh hasil nilai signifikansi  $p = 0,034 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh signifikan kontrol diri (X) terhadap *nomophobia* (Y) pada remaja di Kota Banjarmasin. Pada penelitian ini sumbangan efektif yang diberikan kontrol diri terhadap *nomophobia* sebesar 1,4%.

#### B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Saran Teoritis

Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat mengolah informasi dan mengembangkan ilmu pengetahuan lebih dalam tentang psikologi khususnya psikologi klinis terkait kondisi psikologis remaja dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dapat menyebabkan *nomophobia* dan psikologi perkembangan terkait perkembangan emosi dan sosial remaja di era globalisasi saat ini.

## 2. Saran Praktis

### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar memperdalam dan mengembangkan lebih lanjut penelitian tentang *nomophobia* yang dikaitkan dengan variabel lainnya selain kontrol diri.

### b. Bagi Remaja

Remaja sebaiknya lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* agar tidak menjadi ketergantungan dengan cara mengatur waktu penggunaan *smartphone* dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan.

### c. Bagi Orangtua

Diharapkan orang tua untuk selalu memantau kegiatan anak-anaknya dalam kesehariannya agar anak dapat mengurangi kecenderungan penggunaan *smartphone* yang berlebihan karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menjadikan anak ketergantungan dan menimbulkan perasaan takut jika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia*.

### d. Bagi Masyarakat

Masyarakat atau lingkungan sekitar diharapkan agar dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* yang berlebih dan perasaan takut yang ditimbulkan saat jauh dari *smartphone* sehingga dapat mencegah terjadinya ketergantungan pada *smartphone*.