

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Sagaranten terkait “Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian (*Loneliness*) dengan *No - Mobile Phone (Nomophobia)* Pada Remaja Di SMAN 1 Sagaranten Kabupaten Sukabumi”, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

- a. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik rata-rata usia remaja 16.25 tahun, dengan frekuensi kelas X yang lebih banyak dibandingkan dengan kelas XII dan XII di SMAN 1 Sagaranten, dan sebagian besar responden adalah perempuan, dengan mayoritas remaja memiliki orang tua yang bekerja sebagai wiraswasta.
- b. Hasil analisis yang dilakukan pada kontrol diri remaja menunjukkan sebanyak 147 remaja memiliki kontrol diri baik dan 128 remaja memiliki kontrol diri yang buruk
- c. Tingkat kesepian pada remaja di SMAN 1 Sagaranten menunjukkan hasil sebanyak 146 remaja memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan sebanyak 129 remaja memiliki tingkat kesepian yang rendah.
- d. Hasil penelitian mengenai tingkat *nomophobia* didapatkan hasil sebanyak 150 remaja memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi dan sebanyak 125 remaja memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah.
- e. Hasil analisis korelasi yang dilakukan pada kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja didapatkan bahwa kontrol diri secara signifikan memiliki hubungan dengan *nomophobia*, dengan nilai *p-value* 0.000 dengan kekuatan arah hubungan yang negatif sebesar $r = -0.421$
- f. Pada kesepian remaja dengan *nomophobia* memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 serta arah yang positif sebesar $r = 0.206$ pada remaja di SMAN 1 Sagaranten.

V.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil beberapa saran yang dapat diterapkan, yaitu sebagai berikut :

a. Bagi Remaja

Sudah menjadi keharusan remaja untuk mencoba membatasi penggunaan *smartphone* untuk hal yang dirasa tidak memiliki manfaat. Remaja sebaiknya lebih aktif dalam interaksi sosial pada dunia nyata dibandingkan dengan komunikasi yang dibangun melalui ponsel mereka, sehingga kontrol diri dan rasa kesepian akan terkendali.

b. Bagi Sekolah

Pihak sekolah seharusnya dapat memberikan informasi lebih banyak terkait bahaya yang ditimbulkan karena fenomena meningkatnya *nomophobia* pada remaja. Selain itu, pihak sekolah sebaiknya menegakkan secara tegas peraturan penggunaan *smartphone* saat jam mata pelajaran, seperti mengurangi penggunaan *smartphone* sebagai media mencari informasi atau materi pelajaran. Pihak sekolah juga harus menjadi jembatan penghubung remaja dan orang tua yang melibatkan bimbingan konseling yang dilakukan secara rutin.

c. Bagi Guru BK

Sudah menjadi keharusan dan dilakukan secara simultan bagi guru BK untuk melakukan koordinasi dengan perawat komunitas dan memberikan intervensi berupa preventif dan edukatif mengenai bahaya yang ditimbulkan oleh bahaya *nomophobia* pada remaja.

d. Bagi Keluarga

Keluarga terutama orang tua sebaiknya memberikan batasan serta pengawasan pada intensitas penggunaan *smartphone* remaja saat berada di rumah. Orang tua hendaknya memberikan pengetahuan mengenai hal yang baik dan yang buruk dengan konsekuensi yang akan diterima, karena remaja pada masa transisi ini belum memiliki pengontrolan diri yang matang.

e. Bagi Perawat Komunitas

Sebaiknya penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan *nomophobia* pada remaja. Perawat juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai masukan dan sebagai dasar dalam pengkajian keperawatan, khususnya dalam menilai tingkat kontrol diri dan kesepian pada remaja. Sehingga perawat mampu merencanakan intervensi keperawatan yang tepat dalam upaya pencegahan *nomophobia*, seperti pemberian edukasi penggunaan *smartphone*.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan inspirasi pengembangan faktor lain di masa yang akan datang. Peneliti perlu memperhatikan faktor internal lain seperti pencarian sensasi, perasaan nyaman, disregulasi emosi, faktor eksternal lainnya seperti, lingkungan, faktor sosial seperti kebutuhan berinteraksi, rasa takut kehilangan komunikasi dan koneksi, sehingga dapat menambahkan variabel baru untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Selain itu peneliti selanjutnya juga perlu juga melakukan pengembangan pada populasi remaja pada seluruh rentang usia.