

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Melalui penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* dalam kategori signifikansi yang rendah, maka dari itu hipotesis penelitian ini diterima. Semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah kecenderungan terjadinya *nomophobia*, begitu pula sebaliknya. Nilai korelasi antara kedua variabel adalah sebesar $-0,268$ dengan signifikansi sebesar $0,007$ ($p < 0,05$).

6.2. Saran

6.2.1. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih memiliki persiapan dan rancangan yang lebih matang terutama dalam mencari subyek penelitian. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, subyek penelitian merupakan generasi Z dengan rentang tahun kelahiran 1995 – 2010. Sayangnya peneliti masih belum bisa mendapatkan subyek dengan tahun lahir tersebut dalam jumlah yang seimbang. Penelitian

selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian pada variabel bebas lain yang dapat menjadi faktor terjadinya *nomophobia*.

6.2.2. Saran Bagi Generasi Z

Bagi generasi Z dapat mengenal lebih lagi mengenai *nomophobia* sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya *nomophobia*. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap terjadinya *nomophobia* pada individu. Berdasarkan aspek-aspek yang mendasari kontrol diri, aspek *deliberate* dan *healthy habits* merupakan aspek yang memiliki korelasi paling tinggi terhadap *nomophobia*. Generasi Z dapat meningkatkan perilaku non impulsif untuk membantu mengurangi kecenderungan terjadinya *nomophobia*. Dan generasi Z dapat lebih meninjau perilaku atau kegiatan yang dilakukan, sehingga dapat menghindari perilaku yang memiliki dampak buruk walau terlihat menyenangkan. Juga ditemukan bahwa rata-rata generasi Z memiliki kontrol diri yang sedang dan berada pada kategori *nomophobia* sedang. Diharapkan generasi Z dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* untuk mengurangi kecenderungan adanya *nomophobia*.