

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan korelasi lemah antara harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan S-1 Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $r$  sebesar -0,199 dengan tingkat signifikansi  $p = 0,006$  ( $<0,05$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah untuk mengalami *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, semakin berat *nomophobia* yang dialami. Oleh karena itu,  $H_0$  pada penelitian ini ditolak.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dapat meningkatkan harga dirinya khususnya dalam penerimaan positif terhadap dirinya melalui berbagai aktivitas positif seperti membentuk kelompok tanpa *smartphone*, serta menjaga keseimbangan antara penggunaan *smartphone* dan interaksi sosial secara langsung agar tidak terjebak dalam kecenderungan *nomophobia*.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak universitas atau fakultas dapat memberikan edukasi mengenai dampak negatif *nomophobia* serta pentingnya penguatan harga diri melalui seminar, pelatihan, atau konseling mahasiswa.

##### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang disarankan untuk dapat mempertimbangkan atau memperluas cakupan penelitian dan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *nomophobia* serta memberikan pencegahan atau intervensi terkait *nomophobia*.