

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*.