

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan.**

Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara self control dengan nomophobia pada siswa kelas viii di MtsN 3 Pasuruan. Hubungan positif tersebut menjelaskan bahwa ada hubungan yang erat dengan nilai  $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0, 05)$ , dengan tingkat keeratan hubungan kuat yang ditunjukkan oleh nilai *correlation coefficient* sebesar  $-,610$ . Arah hubungan antara variable adalah korelasi negative artinya semakin positive perilaku self control yang dimiliki, maka semakin rendah nomophobia yang di alami oleh siswa. Sebaliknya, ada jika semakin negative perilaku self control yang dimiliki, maka semakin tinggi nomophobia yang di alami oleh siswa.

#### **5.2 Saran.**

##### **5.2.1 Bagi Siswa Kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan.**

Siswa diharapkan dapat mengontrol dirinya dengan baik dan dapat meningkatkan self controlnya sehingga dengan cara mengidentifikasi dan menghindari godaan yang di rasa itu adalah hal negative dan hanya dapat menimbulkan kerugian, memiliki keinginan untuk melakukan pengendalian diri yang lebih baik dan menghindari hal-hal yang dapat menjadikan self control rendah, membatasi diri dalam menggunakan smartphone agar tidak mengalami nomophobia, Selain itu siswa diharapkan tidak menjadikan smartphone sebagai

salah satu media pengalihan atau kebutuhan primer yang sangat penting untuk mengurangi tingkat nomophobia, kemudian siswa di harapkan dapat mengatur jadwal dalam menggunakan smartphone agar tidak mengalami nomophobia.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek penelitian ditempat berbeda untuk mengetahui apakah kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia. Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian secara langsung kepada responden. Selain itu, diharapkan untuk melakukan penelitian nomophobia dikaitkan dengan varabel lain untuk melihat lebih lanjut faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia selain self control.

### **5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan.**

Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan agar insitusi pendidikan dapat memberikan wawasan dan himbauan tentang penggunaan smartphone yang berlebihan dan diadakannya larangan membawa smartphone untuk mengantisipasi perilaku siswa terhadap kecenderungan nomophobia. Dan supaya pihak sekolah memberi punishment jika terdapat siswa yang melanggar peraturan yang telah dicantumkan di sekolah tersebut.