

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto, diketahui bahwa :

1. Sebagian besar responden (85,2%) menggunakan *gadget* dengan durasi waktu yang termasuk dalam kategori tinggi.
2. sebagian besar responden yaitu (53,1%) mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sering merasa cemas, khawatir, atau tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses atau menggunakan *smartphone*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kejadian *nomophobia* pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto, dengan nilai p -value 0,001 ($p < 0,05$). Hubungan yang terjadi adalah positif dengan tingkat kekuatan hubungan yang lemah ($r = 0,351$), artinya semakin lama remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto menggunakan *gadget*, semakin tinggi pula kejadian *Nomophobia*.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat mengontrol penggunaan *gadget* dengan membatasi waktu penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan, mengurangi penggunaan *gadget* yang berlebihan terutama untuk media sosial dan hiburan, serta meningkatkan aktivitas positif seperti olahraga, membaca, dan berinteraksi secara langsung dengan teman maupun keluarga. Upaya tersebut bertujuan untuk mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* dan mencegah terjadinya *nomophobia*.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan gadget yang sehat dan bijak melalui kegiatan penyuluhan, bimbingan konseling, maupun program literasi digital. Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan yang mendorong interaksi sosial secara langsung agar siswa tidak terlalu bergantung pada smartphone dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua sebaiknya meningkatkan pengawasan, kontrol, dan cara merawat anak yang tepat dalam penggunaan gadget oleh remaja. Pengawasan bisa dilakukan dengan menentukan batasan waktu penggunaan smartphone, mengawasi kegiatan online, serta mengajari remaja agar menggunakan teknologi secara tepat dan bertanggung jawab. Penerapan cara mengasuh yang ramah, terbuka, dan konsisten juga diharapkan bisa membentuk kebiasaan menggunakan gadget secara sehat, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri remaja, serta mengurangi ketergantungan terhadap smartphone, sehingga resiko mengalami *nomophobia* dapat ditekan.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah, diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan kesehatan mengenai penggunaan gadget yang sehat serta dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap kesehatan mental remaja, termasuk risiko terjadinya *nomophobia*. Selain itu, tenaga kesehatan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan edukasi tentang manajemen waktu penggunaan gadget serta strategi untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone pada remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kejadian nomophobia, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), kontrol diri, kecemasan sosial, kesepian (*loneliness*), intensitas penggunaan media sosial, dan tingkat stres. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

