

BAB V

PENUTUP

1. Kesimpulan

a. Gambaran *nomophobia* pada gen z di Program Studi Psikologi Kristen

Berdasarkan paparan data, temuan penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa penelitian ini menunjukkan perilaku penggunaan *smartphone*/hp berlebihan dari ketiga mahasiswa menyebabkan *nomophobia* sesuai dengan empat aspek yang dikemukakan oleh Yildirim. Yaitu kecemasan ketika tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, merasa cemas ketika kehilangan koneksi internet, merasa cemas ketika tidak dapat mengakses informasi, dan bergantung pada kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone*/hp.

b. Upaya dari gen z untuk terlepas dari *nomophobia*

Peneliti melakukan wawancara dengan ketiga informan bagaimana upaya dari mahasiswa agar terlepas dari *nomophobia*. Upaya dari ketiga informan adalah pertama melakukan aktivitas *outdoor* seperti berolahraga, jalan-jalan, dan kegiatan serupa, kedua interaksi sosial/bersosialisasi, guna untuk mempererat hubungan baik dengan keluarga maupun teman. Dan yang ketiga mengaktifkan fitur

pengaturan penggunaan hp, ini bertujuan untuk meminimalisir penggunaan hp/smartphone dan media sosial yang berlebih. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan mengenai upaya gen z terlepas dari *nomophobia* maka peneliti menarik kesimpulan.

2. Saran

a. Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk menjaga keseimbangan penggunaan hp atau ponsel agar terhindar dari perasaan cemas saat tidak memegang hp atau ponsel dan juga *fomo*. Serta dapat memahami dan sadar dampak *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis.

b. Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya disarankan dapat untuk meneliti dengan lebih banyak informan atau partisipan dan juga faktor-faktor penyebab mahasiswa terkena *nomophobia*. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh *nomophobia* terhadap kesejahteraan psikologis.