

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.