

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menjelaskan simpulan dan saran yang berhubungan dengan tujuan penelitian yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang *self control* remaja dengan *no mobile phone phobia* (nomophobia).

5.1. Simpulan

Remaja dengan nomophobia memiliki *self control* yang kurang baik sehingga mengalami kesulitan dalam mengendalikan stimulus yang ada dan memicu munculnya respons seperti perasaan cemas saat tidak berada dekat *smartphone*. Kemampuan *self control* remaja yang kurang baik dipengaruhi oleh faktor kebutuhan terhadap penggunaan *smartphone* untuk berkomunikasi, mencari informasi, pendidikan, dan hiburan. Oleh karena itu, remaja dengan nomophobia memiliki kecenderungan untuk terus menggunakan *smartphonenya* untuk mencegah munculnya perasaan cemas. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan remaja mengalami berbagai dampak negatif. Setelah merasakan dampak tersebut, remaja melakukan upaya *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* yang didorong oleh keinginan dari dalam diri sendiri dan lingkungan seperti orang tua.

5.2. Saran

1. Bagi remaja

- 1) Remaja diharapkan dapat menerapkan *self control* dengan baik agar dapat mengendalikan stimulus yang memicu munculnya rasa cemas saat tidak ada *smartphone* dan dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan.

- 2) Remaja dapat melaksanakan kegiatan lain yang dapat mengalihkan perhatian dari *smartphone* agar mengurangi dampak negatif akibat penggunaan *smartphone* yang berlebih, salah satunya seperti nomophobia.

2. Bagi orang tua

- 1) Orang tua perlu memberikan pengawasan kepada remaja terhadap penggunaan *smartphone* agar tidak menimbulkan masalah seperti nomophobia.
- 2) Orang tua diharapkan dapat memberikan bimbingan kepada remaja dan menjadi *role model* untuk membentuk serta menerapkan self control yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi perawat

- 1) Perawat diharapkan dapat melakukan upaya preventif seperti memberikan promosi kesehatan tentang penggunaan *smartphone* yang baik dan benar kepada remaja untuk mengurangi terjadinya nomophobia.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data penunjang maupun acuan menyusun asuhan keperawatan kepada remaja dengan nomophobia

4. Bagi penelitian selanjutnya

- 1) Peneliti disarankan untuk melanjutkan dan menggali lebih dalam tentang gambaran *self control* remaja dengan nomophobia.
- 2) Peneliti juga dapat melakukan penelitian untuk memberikan gambaran secara mendalam terkait faktor lain yang mungkin dapat menentukan penggunaan *smartphone* yang bermasalah.
- 3) Peneliti yang akan melakukan penelitian kualitatif diharapkan mengasah dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan wawancara mendalam dan

menganalisis tema dengan cara memperdalam konsep penelitian kualitatif dan melatih kemampuan sebelum melakukan wawancara dan menganalisis analisis data.