

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan *nomophobia* dan terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dengan *nomophobia*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah harga diri maka akan semakin tinggi *nomophobia*, sebaliknya semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah *nomophobia* dan semakin tinggi kecanduan internet semakin tinggi pula *nomophobia*, sebaliknya jika kecanduan internet rendah maka *nomophobia* juga akan semakin rendah.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Remaja

Bagi remaja disarankan untuk dapat mengontrol waktu dengan baik antara mengakses internet dan menggunakan *smartphone* dengan memanfaatkan waktu untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat seperti memperbanyak interaksi di dunia nyata dari pada dunia maya agar tidak merasa ketergantungan terhadap *smartphone*.

##### 2. Bagi guru dan sekolah

Bagi guru dan pihak sekolah sebaiknya lebih memperkuat aturan tentang penggunaan *smartphone* pada saat proses belajar mengajar berlangsung, agar

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

siswa dapat fokus memperoleh ilmu dan lebih menghargai guru yang sedang menjelaskan pelajaran.

### 3. Bagi Psikolog Klinis dan Remaja

Bagi psikolog klinis dan remaja sebaiknya mengarahkan remaja untuk membuat jadwal kegiatan harian dengan berbagai macam aktifitas yang positif, sebagai bentuk meminimalkan penggunaan *smartphone* dan aktif dalam berbagai kegiatan yang dapat membangkitkan rasa peduli serta empati, bukan sekedar ucapan peduli didunia maya agar terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone* dan dapat menggunakannya secara tidak berlebihan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang harga diri dan kecanduan internet dengan *nomophobia* dapat menjadikan kesepian sebagai variabel psikologis yang akan diteliti dengan variabel *nomophobia* karena berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan perasaan sepi yang sangat dominan saat siswa tidak terhubung dengan *smartphone*. Penelitian ini juga dapat dilakukan menggunakan teknik penelitian yang berbeda seperti kualitatif untuk mengetahui tingkat kesepian yang dialami siswa sehingga menjadi *nomophobia*.