

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap *nomophobia* pada individu *emerging adulthood* di Kabupaten Bekasi dengan kontribusi sebesar 85,4% terhadap *Nomophobia* pada *emerging adulthood*. Sisanya sebesar 14,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan individu pada tahap *emerging adulthood* dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai pentingnya menjaga harga diri dengan cara melakukan aktivitas yang membangun kepercayaan diri, seperti mengikuti kegiatan positif, memperluas relasi sosial secara sehat, dan mengembangkan keterampilan diri. Selain itu, penggunaan *Smartphone* perlu dikelola dengan membuat batasan waktu penggunaan harian, memanfaatkan fitur *screen time*, serta menyeimbangkan interaksi daring dengan interaksi tatap muka. Dengan langkah-langkah ini, individu dapat menghindari perilaku adiktif terhadap *Smartphone* yang berpotensi menimbulkan *nomophobia*.

## 2. Bagi Pihak Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi upaya preventif dalam mengurangi tingkat *nomophobia* pada generasi muda dengan meningkatkan harga diri.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi *nomophobia*, seperti faktor stres, kecemasan, atau dukungan sosial, serta memperluas populasi penelitian agar hasilnya lebih generalisasi.

