

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Analisis Faktor *Self-Control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa Keperawatan” didapatkan hal yang dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan yang signifikan antara faktor *Self-Control* terhadap *Nomophobia* yang berlawanan, artinya semakin rendah kontrol diri seseorang, maka akan semakin tinggi pula *Nomophobia* yang dimiliki.
2. Ada hubungan yang signifikan antara faktor Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* yang bermakna searah, artinya semakin tinggi Perilaku Impulsif seseorang, maka akan semakin berat pula *Nomophobia* yang dimiliki.
3. Semakin rendah *Self-Control*, maka *Nomophobia* dan Perilaku Impulsif akan semakin tinggi.

5.2 Implikasi

Kesimpulan yang telah peneliti temukan diatas, memberikan implikasi bahwa:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman kita tentang hubungan antara *Self-Control*, Perilaku Impulsif, dan *Nomophobia*. Analisis faktor yang dilakukan telah memberikan kontribusi dalam mengidentifikasi dimensi-dimensi yang lebih spesifik dari ketiga variabel tersebut.
2. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program-program intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah *Nomophobia*. Intervensi-intervensi tersebut dapat berfokus pada peningkatan *Self-Control*, pengurangan Perilaku Impulsif, atau kombinasi keduanya. Dengan memahami faktor-faktor yang

mempengaruhi *Nomophobia*, kita dapat mengembangkan strategi-strategi untuk mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi Akademis

Bagi institusi Keperawatan terutama tenaga pengajar dan pelajar Universitas Pendidikan Indonesia dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam menganalisis tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi dan edukasi untuk mencegah dan mengatasi *Nomophobia* pada mahasiswa.

5.3.2 Bagi Instansi Kesehatan

Bagi instansi kesehatan layanan konseling dan psikologi dapat menyediakan dukungan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*.

5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *Nomophobia*, serta mengembangkan intervensi yang lebih efektif.