

BAB V SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *alexithymia* memiliki pengaruh signifikan yang positif terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*. Selain itu, ditemukan juga bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan demografis pada *nomophobia*, yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia, dan durasi penggunaan *smartphone*. Sementara itu, perbedaan demografis pada *alexithymia* hanya ditemukan pada kelompok usia. Namun, pada dukungan sosial, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, maupun durasi penggunaan *smartphone*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi *emerging adulthood* khususnya dengan *alexithymia* disarankan untuk melihat banyaknya dampak negatif dari penyalahgunaan *smartphone* secara berlebihan baik untuk kesehatan fisik dan psikologis, maka sebaiknya mengontrol penggunaan *smartphone*.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil sampel yang lebih merata dengan melibatkan setiap kelompok usia pada *emerging adulthood*, sehingga dapat meningkatkan keakuratan hasil penelitian. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan faktor eksternal lainnya yang mungkin berpengaruh terhadap *nomophobia*, seperti lingkungan, faktor situasional, dan status sosial ekonomi. Penelitian lebih lanjut mengenai bagaimana interaksi dan dukungan yang diperoleh melalui media digital dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketergantungan pada *smartphone*.