

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan penjelasan mengenai kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi universitas islam negeri imam bonjol padang, dapat ditarik kesimpulan

1. Kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* dilihat dari aspek kontrol perilaku menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengatur tindakan nyata dalam penggunaan handphone. Hal ini terlihat dari kebiasaan membatasi penggunaan handphone hanya untuk keperluan akademik dan komunikasi penting, meletakkan handphone jauh saat belajar, kuliah, dan ibadah, serta mematikan notifikasi yang tidak perlu. Kontrol perilaku ini membantu mahasiswa menjaga fokus, mengurangi ketergantungan terhadap handphone, dan mencegah munculnya kecemasan ketika tidak menggunakan handphone.
2. Kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* dilihat dari aspek kontrol kognitif tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam mengelola pikiran dan perhatian terhadap penggunaan handphone. Mahasiswa mampu menyaring informasi yang diterima, membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta memfokuskan pikiran pada tugas akademik seperti penyusunan skripsi. Dengan kontrol kognitif yang baik, mahasiswa tidak

mudah terdistraksi oleh media sosial dan mampu mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih produktif. Pada aspek penilaian mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam menilai waktu, durasi, serta manfaat penggunaan *smartphone*.

3. Kontrol diri mahasiswa dalam mencegah *nomophobia* dilihat dari aspek kontrol keputusan terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan yang tepat terkait penggunaan handphone. Mahasiswa lebih memilih menyelesaikan tugas kuliah dibandingkan membuka handphone, menentukan waktu khusus untuk menggunakan handphone, serta memutuskan kapan harus berhenti agar tidak berlebihan. Keputusan yang diambil didasarkan pada pertimbangan manfaat dan dampak penggunaan handphone, sehingga membantu mahasiswa mengendalikan diri dan mencegah *nomophobia*.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan kontrol diri, khususnya dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar tidak menimbulkan ketergantungan yang berlebihan *nomophobia*. Mahasiswa perlu membiasakan diri membuat prioritas penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan akademik, mengatur waktu penggunaan secara bijak, serta menanamkan kesadaran akan dampak negatif *nomophobia* terhadap konsentrasi belajar, kesehatan mental, dan kualitas interaksi sosial. Dengan demikian, *smartphone* dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana pendukung kegiatan akademik dan pengembangan diri.

2. Bagi Civitas akademik diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan mendukung pengendalian penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. Pihak fakultas dan dosen dapat memberikan edukasi, bimbingan, serta kebijakan yang mendorong penggunaan smartphone secara sehat dan produktif, seperti sosialisasi literasi digital, penguatan etika penggunaan smartphone di lingkungan kampus, serta integrasi nilai-nilai pengendalian diri dalam proses pembelajaran dan layanan bimbingan konseling.
3. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas subjek, metode, maupun variabel penelitian, misalnya dengan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi nomophobia atau mengaitkannya dengan aspek kesehatan mental, prestasi akademik, dan religiusitas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif, eksperimen, atau mixed methods agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan nomophobia di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Assoc. Prof. Dr. Jufrizen, (2024). *Monograf: Penerapan Organizational Commitment dan Cyberloafing Behavior Terhadap Employee Performance dengan Self Control sebagai Variabel Moderating Karyawan Rumah Sakit di Kota Medan*. umsu press. <https://books.google.co.id/books>.
- Augusta, G. (2018). Pengaruh Penggunaan Smatrphone Terhadap Prestasi Bejar Mahasiswa Melalui Motivasi Belajar [Skripsi]. *Universitas Sanata Dhartma Yogyakarta*.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di Kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39–51.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155–160.
- Dongre, Inamdar, & Gattani, (2017). Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688–693.
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 63–74.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2011). Teori-teori psikologi (Psychology theories). *Yogyakarta: Arr-Ruzz Media*.
- Indonesia, A. (2018). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet Indonesia. *APJII*. [Google Scholar].
- Indonesian Internet Service Provider Association. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 [APJII Internet Survey Report 2019-2020]*.
- King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi, (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in human behavior*, 29(1), 140–144.
- Pavithra, M., Madhukumar, S., & TS. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340–344.

- Rakhmawati, S. (2017). Studi deskriptif nomophobia pada mahasiswa di universitas muhammadiyah malang. *Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang*.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Sriwahyuni, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kenakalan remaja di kelurahan mabar hilir. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(1), 60–74.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono, M. (2008). Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. (2004). Tangney, Baumeister and Boone (2008) _High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Jaya, Y. (2017). Wawasan Profesional BK-KI Bimbingan Konseling Keperawatan Islam dalam Pelayanan Dakwah dan Pendidikan Kesehatan. Padang: FDIK UIN Imam Bonjol Padang.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*.
- Yildirim, C., & Correia, (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130–137.
- Yuwanto, L. (2010). Mobile phone addict. *Surabaya: Putra Media Nusantara*.