

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *nomophobia* mahasiswa BKPI di UIN Imam Bonjol Padang, dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata sebesar 123,95 dari skor ideal 195, dengan persentase pencapaian sebesar 63,56%. Dari 73 mahasiswa yang menjadi responden, sebanyak 61 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 12 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Jika dilihat berdasarkan empat dimensi *nomophobia*, maka diperoleh informasi bahwa pada dimensi tidak dapat berkomunikasi memperoleh kategori sedang (62,32%), pada dimensi kehilangan konektivitas memperoleh berada pada kategori sedang (57,56%), sedangkan pada dimensi tidak dapat mengakses informasi pada kategori tinggi (70,43%), dan selanjutnya pada dimensi kehilangan kenyamanan memperoleh kategori sedang (61,55%).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, implikasi terhadap layanan Bimbingan dan Konseling dapat dirumuskan berdasarkan item dengan skor terendah pada masing-masing dimensi *nomophobia* sebagai berikut :

1. Tidak dapat berkomunikasi: item nomor 24 menunjukkan kecenderungan untuk tetap berusaha menggunakan *smartphone* ketika membutuhkan komunikasi secara segera. Kondisi tersebut dapat menjadi dasar pemberian layanan bimbingan kelompok dengan topik pengendalian diri

dalam penggunaan *smartphone* dan kemampuan menghadapi kebutuhan komunikasi secara lebih tenang. Layanan informasi juga dapat diberikan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai penggunaan *smartphone* secara proporsional.

2. Kehilangan konektivitas: item nomor 25 menunjukkan adanya kebutuhan mahasiswa untuk menggunakan *smartphone* agar tetap terhubung dengan orang lain. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dapat diarahkan pada pengembangan hubungan sosial yang sehat, kemampuan berinteraksi secara langsung, serta pengendalian kebutuhan untuk selalu terhubung melalui *smartphone*. Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan yang lebih kuat, konseling individual dapat dipertimbangkan sesuai kebutuhan.
3. Tidak dapat mengakses informasi: item nomor 23 menunjukkan kecenderungan kesulitan menjalankan aktivitas ketika tidak memegang *smartphone* yang terhubung internet. Karena dimensi ini berada pada kategori tinggi dengan persentase 70,43%, layanan informasi dan bimbingan kelompok dapat diberikan dengan materi mengenai pengelolaan kebutuhan informasi, penggunaan sumber informasi secara seimbang, serta kemampuan tetap menjalankan aktivitas tanpa bergantung sepenuhnya pada *smartphone*.
4. Kehilangan kenyamanan: item nomor 39 menunjukkan ketidaknyamanan ketika pergi tanpa membawa *smartphone*. Kondisi ini dapat ditindaklanjuti melalui layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individu mengenai pengendalian diri, pengelolaan waktu, serta

pembentukan kebiasaan melakukan aktivitas tanpa selalu bergantung pada *smartphone*.

C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa BKPI

Meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan *smartphone*, terutama dalam memenuhi kebutuhan informasi. Mahasiswa diharapkan mampu menggunakan *smartphone* sesuai kebutuhan, mengatur waktu penggunaan *smartphone* dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

2. Program Studi BKPI

Program Studi dapat mempertimbangkan pemberian layanan informasi dan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan pemahaman mengenai *nomophobia*, pengelolaan penggunaan *smartphone*. Sementara itu, konseling individual dapat dipertimbangkan bagi mahasiswa yang menunjukkan tingkat *nomophobia* tinggi.

3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai *nomophobia* dengan melibatkan variabel lain yang berkaitan, seperti intensitas penggunaan *smartphone*, *self-control*, kecemasan, *Fear of Missing Out* (*FoMO*), atau kualitas interaksi sosial serta menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikeyeva, A. (2024). *Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety*.
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal*, 37(6), 675.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F., Brewer, L. E., Tice, D. M., & Twenge, J. M. (2007). Thwarting the need to belong: Understanding the interpersonal and inner effects of social exclusion. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 506-520.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2016). Willpower, Choice, and Self-Control. March.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Bozoglan, B. (2019). *Psychological, social, and cultural aspects of internet addiction*. IGI Global.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155-160.
- Byron Reeves & Clifford Nass, C. (1996). *The Media Equation: How People Treat Computers. Television, and New Media Like Real People and Places.* Cambridge University Press.
- Corey, G. (2018). *The art of integrative counseling.* John Wiley & Sons.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Da Costa, G. A., Upa, M. D. P., Masi, L. M., & Nalle, A. P. (2023). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa BK Undana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E.. "Investigating different dimensions of *nomophobia* among medical students: A cross-sectional study". Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences 7(4) (2019), pp. 573-578.
<https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2019.138>.
- Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 917-28.
- Fidancı, İ., Aksoy, H., Yengil Taci, D., Ayhan Başer, D., & Cankurtaran, M. (2021). Evaluation of the effect of the Covid-19 pandemic on smoking addiction levels. *International journal of clinical practice*, 75(5), e14012.
- Fitriani, A., & Widodo, A. (2021). *Nomophobia* pada siswa SMP ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 85–94.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School

- Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(1), 215-225.
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis kritik terhadap model KIPAS; Konseling intensif progresif adaptif struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 109-117.
<https://books.google.com/books?id=BaKnEAAAQBAJ>
- Hurlock, D. (2002). The possibility of an interdisciplinary poetic pedagogy: reconceiving knowing and being. *History of Intellectual Culture*, 2(1).
- Jonathan Sarwono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- Kara, M., Baytemir, K., Inceman-kara, F., & Kara, M. (2019). Duration of daily *smartphone* usage as an antecedent of *nomophobia* : exploring multiple mediation of loneliness and anxiety multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 0(0),1-14.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>.
- King, M. C., Levy-Lahad, E., & Lahad, A. (2014). Population-based screening for BRCA1 and BRCA2: 2014 Lasker Award. *Jama*, 312(11), 1091-1092.
- King, S. C., Meiselman, H. L., & Carr, B. T. (2010). Measuring emotions associated with foods in consumer testing. *Food Quality and Preference*, 21(8), 1114-1116.
- Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of health communication*, 19(12), 1343-1358.
- León-Mejía, A. C., et al. (2021). A systematic review on *nomophobia* prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5), e0250509.

- Masood, F., Ashraf, W., & Zamir, S. (2026). *Nomophobia and its association with academic performance and psychological distress using an explanatory sequential mixed methods cross sectional study*.
- Muslim, I. (2003). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār al-Fikr. Hadis no. 2609. Diakses dari <https://www.hadits.id/hadits/muslim/2609>
- Nisriyana, N. A. (2023). Jumlah Pengguna Aktif Smartphone di Indonesia Lampau Popuasi. 20- Oktober. [https://www.gadgetdiva id/gadget pengguna-aktif-smartphone-di-indonesia-capai-354-juta-lampau-jumlahpopulasi](https://www.gadgetdiva.id/gadget-pengguna-aktif-smartphone-di-indonesia-capai-354-juta-lampau-jumlahpopulasi)
- Nomophobia the fear of being without their phone.
Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsuffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & health*, 13(2), 120.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 68, 51–60.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.039>
- Orchiviani, S. (2025). *Hubungan Antara Kesepian Dan Harga Diri Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of *Nomophobia* among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532.
<https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>.
- Park, W., Park, J., Jang, J., Lee, H., Jeong, H., Cho, K., ... & Lee, T. (2013). Oxygen environmental and passivation effects on molybdenum disulfide field effect transistors. *Nanotechnology*, 24(9), 095202.

- Pusparisa, Y. (2020). Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025. September. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi->
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis dampak penggunaan gadget (smartphone) terhadap kepribadian dan karakter (kekar) peserta didik di SMA Negeri 9 malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18-44.
- Rahmi, K. H., & Sukarta, C. C. (2020). Fear Of Missing Out Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa: Kus Hanna Rahmi, Candias Cathartika Sukarta. *Social Philanthropic*, 1(2), 23-30.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Santrock, J. W. (2011). *Essentials of Lifespan Development*. Diakses dari <https://interactive.cornish.edu/heuristic/essentials-of-lifespan-developmentjohn-santrock.pdf>
- Saputro, M. T. H., & Pratikto, H. (2023). Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 671-678.
- Sari, D. P., Lestari, R., & Handayani, N. (2022). Gambaran *nomophobia* pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(1), 45–52.
- SecurEnvoy. (2012, February 16). 66% of the Population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsuffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Skinner, B. F. (1984). The evolution of behavior. *Psychological Review*, 26(4), 247-276. <https://doi.org/10.1037/h0074660>.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1), 1–12.
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis*. Jakarta: Rajawali, 42.
- We Are Social & DataReportal. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Iowa State University.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Nomophobia: The fear of being without a smartphone*. Springer.
- Yogeshkumar, S., Muthusamy, S., & Bamane, R. D. (2025). Prevalence and predictors of nomophobia among medical students of a university in South India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 50(Suppl 3), S369.