

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan sebanyak 57,1% mengalami kecanduan *Smartphone* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang
2. Didapatkan sebanyak 44,6% mengalami *Nomophobia* tingkat berat di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang $p=0,00$ ($p<0,05$).

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah, sebagai otoritas dalam lingkungan pendidikan remaja, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap permasalahan penggunaan *Smartphone*. Sekolah dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari penggunaan *Smartphone* yang berlebihan serta melakukan langkah pencegahan, seperti membatasi akses *Smartphone* di lingkungan sekolah, memperbanyak kegiatan ekstrakurikuler, dan mengadakan bimbingan konseling secara rutin terkait penggunaan *Smartphone* yang sehat. Selain itu, kerja sama

antara sekolah dan orang tua juga sangat penting dalam mengupayakan pencegahan agar remaja tidak semakin kecanduan *Smartphone* dan mengalami peningkatan tingkat *Nomophobia*.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengintegrasikan materi mengenai gangguan perilaku digital, termasuk kecanduan *smartphone* dan *nomophobia*, ke dalam kurikulum keperawatan jiwa dan kesehatan masyarakat. Mendorong mahasiswa untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait isu-isu kesehatan mental yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. Menyiapkan tenaga keperawatan dengan kompetensi dalam promosi kesehatan mental dan edukasi digital, agar dapat berperan aktif dalam pencegahan dan penanganan kecanduan *smartphone* di masyarakat, khususnya pada remaja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan atau dasar bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang fenomena kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia*, khususnya di kalangan remaja. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti tingkat stres, dukungan sosial, atau prestasi akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu peneliti berikutnya dalam merancang intervensi atau program edukatif untuk mengurangi kecanduan *Smartphone* dan mencegah dampak negatif dari *Nomophobia*.