

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, kesimpulan yang didapatkan :

1. Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung mempunyai tingkat *self control* rendah yaitu 54,3%.
2. Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung mempunyai tingkat *nomophobia* sedang yaitu 70.1%.
3. Terdapat hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dengan nilai  $p\text{-value } (0.029) < \alpha 0.05$ .

#### **6.2 Saran**

Terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain:

1. Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk mata kuliah Keperawatan Jiwa dan khususnya Program Studi Sarjana Keperawatan dapat mengambil langkah untuk meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa sarjana keperawatan dengan memberikan edukasi tentang bahayanya menggunakan *smartphone* yang berlebihan, memberikan informasi dan masukan tentang penting kontrol diri

terhadap seseorang. Hasil penelitian ini juga sebagai evaluasi untuk sarjana keperawatan dalam meningkatkan kontrol diri dan menurunkan sikap *nomophobia* pada mahasiswa.

## 2. Bagi Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Diharapkan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dapat menurunkan tingkat *nomophobia* dan mahasiswa yang kontrol diri rendah diharapkan dapat meningkatkan tingkat kontrol dirinya, dengan lebih bisa mengatur waktu dalam penggunaan *smartphone*, tidak berlebihan dalam penggunaan *smartphone* dan bisa digunakan seperlunya saja sehingga dapat terhindar dari *nomophobia*. Selain itu, bisa membuat jadwal untuk tidak menggunakan *smartphone*, jangan takut untuk mematikan *smartphone*, tinggalkan *smartphone* saat bekerja atau melakukan kegiatan, dan cari kegiatan yang bisa menggantikan *smartphone*.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai referensi, serta diharapkan untuk menambah variabel lainnya seperti pandangan negatif terhadap diri sendiri, *introvensi*, sikap individualis, konsep diri atau dimasa endemi COVID-19 dan juga dapat dilakukan di tempat lain atau dengan populasi selain mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga bisa mempertimbangkan metode pengambilan data selain dengan menggunakan kuesioner, wawancara peneliti.