

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat stres dan kecenderungan nomophobia pada 81 ibu PKK di Desa Sanggrahan, maka ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Tingkat Stres pada ibu PKK di Desa Sanggrahan

Tingkat stres pada ibu PKK secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata (*mean*) 87.53. Namun, berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 26 responden (34,7%) berada pada kategori tinggi yang menunjukkan adanya kelompok ibu PKK dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Lebih lanjut, analisis aspek menunjukkan bahwa aspek emosional menjadi aspek yang paling dominan dengan nilai rata-rata (*mean*) tertinggi sebesar 23.92, yang mengindikasikan bahwa ibu PKK lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang berkaitan dengan perasaan, seperti kecemasan, mudah merasa tertekan dan perubahan suasana hati.

2. Tingkat Kecenderungan *Nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan

Tingkat kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK secara umum berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata (*mean*) 108.92. Namun, berdasarkan distribusi frekuensi, berada pada kategori rendah dengan 38 responden (46.9%), yang menunjukkan bahwa ibu PKK relatif masih mampu mengontrol penggunaan telepon gengam. Lebih lanjut, hasil analisis aspek menunjukkan bahwa aspek *not being able to information* menjadi aspek yang paling dominan dengan nilai rata-rata (*mean*) tertinggi sebesar 30.30, yang mengindikasikan bahwa ibu PKK mengalami kecemasan yang signifikan ketika tidak dapat memperoleh informasi melalui *smartphone*.

3. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan *Nomophobia*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman Rho, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,882 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat stres dan kecenderungan *nomophobia*. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar $r = -0,017$, yang berada pada rentang $0,00-0,199$, sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada kategori sangat lemah dengan arah negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan secara signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* pada ibu PKK di Desa Sanggrahan, Kecamatan Prambon, Kabupaten Nganjuk.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, saran-saran diajukan sebagai bentuk tindak lanjut dan kontribusi nyata yang ditujukan kepada berbagai pihak terkait, meliputi aspek teoritis maupun praktis.

1. Bagi ibu PKK di Desa Sanggrahan

Disarankan agar ibu PKK di Desa Sanggrahan meningkatkan kesadaran terhadap risiko *nomophobia*, khususnya pada aspek *losing connectedness*. Selain itu, ibu PKK diharapkan mampu mengelola stres interpersonal melalui penerapan strategi koping yang sehat serta membatasi penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Keterlibatan dalam kegiatan alternatif yang bersifat produktif dan sosial, seperti memasak, menjahit, mengikuti arisan, serta aktivitas sosial lainnya, dapat menjadi upaya untuk mengurangi tingkat stres dan ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

2. Bagi Pengurus PKK di Desa Sanggrahan

Pengurus PKK bersama pemerintah desa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi terkait manajemen stres dan penggunaan gawai yang sehat.

Program tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan pertemuan rutin tanpa penggunaan gadget, pelatihan keterampilan berbasis aktivitas offline seperti memasak atau menjahit, serta penyelenggaraan senam atau aktivitas fisik bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan interaksi sosial serta mendukung kesejahteraan psikologis ibu PKK di Desa Sanggrahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti disarankan menggunakan metode *mixed methods* (kuantitatif dan kualitatif) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengelolaan stres dan penggunaan *smartphone* pada ibu PKK. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel moderator atau mediator, seperti kontrol diri (*self-regulation*), dukungan sosial, atau keseimbangan peran, guna menjelaskan faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi hubungan antara stres dan kecenderungan *nomophobia*.