

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang Perbedaan Kecenderungan Perilaku Nomophobia Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Remaja SMA di Kota Kediri, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam uji hipotesis non-parametrik *Mann Whitney U-test* diperoleh nilai signifikansi 0.104 dimana  $> 0.05$ , maka tidak terdapat perbedaan antara tipe kepribadian Ekstrovert dan Introvert dengan kecenderungan Nomophobia dalam diri remaja SMA di Kota Kediri.
2. Tingkat kecenderungan perilaku Nomophobia pada tipe kepribadian Ekstrovert diperoleh sebanyak 157 orang (41,1%), maka termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat kecenderungan perilaku Nomophobia pada tipe kepribadian Introvert diperoleh sebanyak 119 orang (31,2%), maka termasuk dalam kategori yang sama dengan Ekstrovert yakni sedang.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian yang disimpulkan diatas, penulis berusaha memberikan saran-saran sebagai motivasi dalam mewujudkan pendidikan yang lebih baik diantaranya:

1. Bagi remaja untuk mengurangi resiko terjadinya perilaku Nomophobia, ada baiknya lebih berhati-hati agar terhindar dari dampak negatif

penggunaan smartphone, yang dapat menyebabkan nomophobia sehingga mengganggu aktifitas individu dalam kehidupan sehari-hari, yaitu seperti stress, gelisah, kurang fokus, mudah marah, serta kurangnya kualitas kebersamaan saat berkumpul karena terlalu disibukkan dengan smartphone masing-masing.

2. Bagi pihak sekolah, Guru, dan Orang Tua untuk selalu memperhatikan dan mengawasi putra-putrinya terlepas itu terkait dengan kepribadian Ekstrovert maupun Introvert untuk tidak terlalu terpaku dengan smartphone dan mengalihkannya ke aktifitas yang lebih bermakna dan bermanfaat.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meninjau variabel lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan Nomophobia, karena kepribadian Ekstrovert dan Introvert rentan kepada Nomophobia, maka ada kemungkinan siapapun bisa terkena perilaku tersebut. Disamping itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menyusun isi skala yang lebih objektif sehingga tidak menimbulkan bias dalam penelitian.