

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dihasilkan oleh peneliti mengenai hubungan *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam dengan jumlah responden 69 mahasiswa rantau, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *loneliness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang artinya semakin naik nilai variabel *loneliness*, maka semakin turun nilai variabel kesejahteraan psikologis, begitupun sebaliknya.
2. Dapat disimpulkan pengujian hipotesis ini dapat diterima karena terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Yang berarti semakin meningkat *nomophobia*, maka akan semakin menurun kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa perantau, sebaliknya semakin menurun *nomophobia*, maka akan semakin meningkat kesejahteraan psikologis yang dialami mahasiswa perantau
3. Dapat disimpulkan bahwa pada pengujian hipotesis ini dapat diterima karena terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *loneliness* dan *nomophobia*, yang artinya semakin tinggi *loneliness*,

maka akan semakin tinggi juga *nomophobia* yang dialami mahasiswa perantau.

4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hubungan antara tiga variabel dikatakan memiliki arah hubungan yang sedang dan signifikan. Sedangkan, untuk hasil uji regresi terdapat hubungan yang berlawanan atau negatif antara variabel *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis. Tanda negatif artinya semakin meningkat nilai variabel *loneliness*, *nomophobia* maka akan semakin menurun nilai variabel kesejahteraan psikologis. Sebaliknya semakin menurun nilai variabel *loneliness*, *nomophobia* maka akan semakin meningkat nilai variabel kesejahteraan psikologis. Dapat disimpulkan pengujian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima karena terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara variabel *loneliness*, *nomophobia* dan kesejahteraan psikologis.

## **B. Saran**

Penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan yang memerlukan perbaikan, sehingga diharapkan penelitian lanjutan bisa memberikan hasil yang lebih memadai. Peneliti menyarankan agar kelemahan dalam penelitian ini dijadikan panduan untuk penelitian selanjutnya.

1. Kepada lembaga pendidikan

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan inspirasi dan dorongan kepada pihak kampus agar membuat konseling atau program sosialisasi untuk mengurangi *loneliness*, *nomophobia* dan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya mahasiswa perantau.

2. Kepada mahasiswa perantau

Pada penelitian ini peneliti berharap agar mahasiswa perantau dapat aktif bersosialisasi di lingkungan kampus maupun lingkungan di perantauan, dengan begitu akan membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian. Selain itu mahasiswa perantau harus bisa membatasi diri dalam menggunakan teknologi yang berlebihan terutama *smartphone*.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat memberikan intervensi yang lebih efektif dan tepat, sehingga meningkatkan hasil dan dampak penelitian. Selain itu, diharapkan subjek penelitian diperluas, tidak hanya terbatas pada program studi Bimbingan Konseling Islam, tetapi juga mencakup populasi yang lebih luas, seperti seluruh universitas.

