

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka saya menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis remaja awal yang mengidap *nomophobia* meliputi: merasa cemas, stress, takut dan gugup apabila *smartphone* miliknya tidak berada di dekatnya, tidak nyaman apabila ada gangguan atau tidak ada jaringan, dan merasa gelisah apabila batrai *smartphone* miliknya melemah.
2. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* ternyata dapat mereduksi perilaku *nomophobia* hal ini terbukti dari perilaku ke empat responden yaitu EM, B, FA, RS. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok mereka dapat mengurangi penggunaan *smartphone*.
3. Hasil dari penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* berdampak positif dalam mereduksi perilaku *nomophobia* pada seluruh konseli. Responden menyadari dan merasa bahwa perilaku *nomophobia* mereka itu dapat

merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Wujud penurunan perilaku *nomophobia* ini ditunjukkan dalam bentuk responden mampu mengatur diri menggunakan *smartphone* di luar jam pelajaran, responden dapat menyesuaikan waktu dalam menggunakan *smartphone* dengan mencoba mengasah potensi yang dimiliki oleh responden, dan responden mampu mengatur waktu antara belajar dan menggunakan *smartphone*.

B. Saran

Setelah saya melakukan penelitian tentang layanan konseling dengan pendekatan *behavioral* untuk mereduksi perilaku *nomophobia* pada remaja awal di SMP IT Miftahul Ulum Kragilan berikut ada beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Untuk orang tua responden, diharapkan agar dapat lebih memperhatikan anaknya serta lebih meningkatkan pengawasan kepada anak-anaknya dan utamanya pengawasan terhadap pemanfaatan penggunaan *smartphone* yang digunakan oleh anak tersebut.
2. Bagi seorang yang sudah mengidap *nomophobia*. Khususnya responden EM,FA,RS dan B.

- a. Bagi seorang yang sudah mengidap *nomophobia* skripsi ini dapat memberikan gambaran dari dampak negatif dari *nomophobia*, dimana dampak tersebut dapat merugikan seseorang yang sudah menjadi pengidap *nomophobia*.
 - b. Targetkan waktu untuk bermain *smartphone* usahakan tidak mengganggu waktu belajar, gunakan *smartphone* secara bijak.
 - c. Isi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat dibandingkan dengan hanya sekedar bermain *smartphone*.
 - d. Konsultasikan permasalahan anda dengan orang yang lebih ahlinya seperti konselor atau psikolog.
3. Untuk guru BK SMP IT Miftahul Ulum Kragilan
- Sebaiknya guru BK bekerja sama (alih tangan kasus) dengan psikolog atau psikiater untuk menangani kasus *nomophobia* yang dialami oleh responden: FA dan B. Sebab berdasarkan hasil konseling kelompok yang sudah dilakukan responden tersebut tidak dapat berubah secara signifikan atau dapat dibidang perubahannya lambat.