

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka di ambil kesimpulan bahwa konseling behavior dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi perilaku *nomophobia* siswa kelas XI SMK N 1 Wonoasri.

B. Saran

Bertolak dari simpulan sebagaimana telah dijelaskan di depan maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Konselor /Guru BK

Sebagai masukan bagi konselor dalam pelaksanaan pemberian bimbingan kepada siswa yang mengalami masalah yang berkaitan dengan perilaku *nomophobia* dan agar siswa memiliki perilaku yang lebih positif dan memberikan pemahaman, pengalaman, dan pengetahuan baru mengenai permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di jaman modern ini yaitu *nomophobia* serta bagaimana cara menangani permasalahan tersebut salah satunya dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang relevan misalnya teknik desensitisasi sistematis.

2. Siswa

Memberikan pandangan kepada siswa bahwa *nomophobia* merupakan perilaku yang negatif dan tentu akan memberikan dampak

negatif bagi perkembangan dan mental seseorang dan mampu memanfaatkan smartphone dengan lebih bijak. Sehingga anak akan mampu belajar dengan baik dan memudahkan dalam belajar serta berprestasi karena menggunakan bantuan smartphone dengan penggunaan yang bijak dan sesuai dengan batasan dan aturan.

3. Orang Tua

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada orang tua tentang dampak dari pemakaian smartphone yang berlebihan yang akan berdampak negatif, sehingga mampu mengontrol pemakaian smartphone pada anak.

4. Peneliti selanjutnya

Peneliti lain hendaknya memperhatikan hasil penelitian ini untuk dikembangkan lebih lanjut tentang dampak nomophobia dan solusi pencegahannya melalui penelitian yang lain dengan fokus penelitian dan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat berdampak lebih baik bagi perkembangan anak dan dunia pendidikan pada umumnya.

