

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Leisure Boredom (X_1) dan Tekanan Sosial (X_2) terhadap Nomophobia (Y) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Leisure boredom berpengaruh positif dan signifikan terhadap nomophobia.
Semakin tinggi tingkat kebosanan waktu luang yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia yang dimiliki.
2. Tekanan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap nomophobia.
Semakin besar tekanan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia yang dialami.
3. Leisure boredom dan tekanan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap nomophobia. Kedua variabel mampu menjelaskan perubahan tingkat nomophobia pada mahasiswa, dengan tekanan sosial sebagai variabel yang memberikan pengaruh paling dominan dibandingkan leisure boredom.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Leisure boredom* dan *Tekanan Sosial* terhadap *Nomophobia* pada mahasiswa Universitas PGRI Madiun, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu luang dengan lebih produktif, seperti mengikuti kegiatan organisasi, olahraga, atau aktivitas positif lainnya agar tidak mudah merasa bosan yang dapat memicu penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan sosial agar tidak terlalu bergantung pada pengakuan lingkungan dan media sosial.

2. Bagi Praktisi

Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan lebih banyak kegiatan positif dan pengembangan diri bagi mahasiswa, seperti seminar, pelatihan, maupun kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mengurangi tingkat *leisure boredom* serta membantu mahasiswa dalam mengontrol penggunaan *smartphone*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi *nomophobia*, seperti *self control*, *loneliness*, atau *social media addiction*, serta memperluas jumlah sampel agar hasil penelitian lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas.