

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yang berjudul “Hubungan *Nomophobia* dengan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”, dapat diketahui beberapa poin temuan yang dapat dijadikan kesimpulan sebagai berikut:

1. **Tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa** tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, pada kategori rendah sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase (0%), kategori sedang sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase (48,41%), dan kategori tinggi sebanyak 65 mahasiswa dengan persentase (51,59%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora didominasi oleh kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dinilai memiliki perasaan khawatir atau cemas saat tidak dapat terhubung dengan *smartphone*. Mahasiswa juga dinilai menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan merasa kesulitan ketika jauh dari sebuah *smartphone*.
2. **Tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa** tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri

Antasari Banjarmasin, pada kategori normal sebanyak 83 mahasiswa dengan persentase (65,87%), kategori ringan sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase (10,32%), kategori sedang sebanyak 20 mahasiswa dengan persentase (15,87%), kategori parah sebanyak 9 orang dengan persentase (7,14%), dan kategori sangat parah sebanyak 1 orang dengan persentase (0,79%). Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa tidak berada dalam keadaan depresi. Hal ini mengartikan sebagian besar mahasiswa memiliki strategi koping yang cenderung baik dalam menghadapi tantangan baru dalam perkuliahan dan mahasiswa cukup mampu meredam hal-hal yang dapat menimbulkan gejala-gejala depresi. Mahasiswa kemungkinan memiliki kemampuan bersosialisasi yang bagus dan pandai bergaul untuk menjalin sosial yang berujung pada mahasiswa memiliki dukungan sosial dari teman sebaya.

3. **Hubungan *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa** tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin menunjukkan bahwa semakin tinggi *nomophobia* maka semakin tinggi kecenderungan depresi, begitu sebaliknya, semakin rendah *nomophobia* maka semakin rendah kecenderungan depresinya. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rank Correlation Coefficient* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) adalah $0,002 < 0,05$ yang menyatakan bahwa antara variabel *nomophobia* dan kecenderungan depresi memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini mengartikan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Berdasarkan klasifikasi kekuatan korelasi menurut De Vaus, koefisien 0,277 termasuk dalam rentang 0,10 – 0,29, yang mengkategorikan hubungan ini sebagai “lemah”. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* kemungkinan bukan penentu tunggal atau utama dari gejala kecenderungan depresi dikalangan mahasiswa tahun pertama yang merantau.

B. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyadari dan memahami bahwa masih terdapat kekurangan di dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan beberapa rekomendasi saran sebagai bahan pertimbangan guna penyempurnaan untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan variabel serupa, sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, bagi mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin agar menggunakan *smartphone* sebijak mungkin sesuai keperluan. Sebagai mahasiswa awal perkuliahan yang merantau, lakukan mekanisme koping yang tepat agar tidak terjerumus kepada koping maladaptif. Kemudian juga mahasiswa dengan depresi diharapkan untuk menarik diri dan membatasi komunikasi dengan oranglain. Hal-hal seperti mengisolasi diri dan membatasi komunikasi sebagai metode untuk mengatasi situasi yang penuh dengan tekanan dan menghindari emosi negatif yang dialami.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan riset dengan menggunakan tema yang serupa disarankan untuk menyertakan variabel lain sebagai variabel mediator yang dapat menjelaskan mengapa korelasi antara *nomophobia* dan depresi bersifat lemah. Disarankan untuk mengkaji peran kesepian (*loneliness*) sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *nomophobia* dan kecenderungan depresi. Saran didasarkan pada hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kesepian memiliki keterkaitan dengan *nomophobia* maupun depresi. Kemudian, bisa dilakukan penelitian serupa dengan pendekatan kualitatif atau penelitian campuran yang lebih mendalam untuk mengetahui penggunaan *smartphone*. Dan selanjutnya, bisa dilakukan penelitian dengan variabel yang berbeda untuk mengkaji hubungan antara *nomophobia* dengan prestasi akademik. Penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh *nomophobia* terhadap capaian akademik mahasiswa tahun pertama yang merantau, dikarenakan mahasiswa pada fase ini adalah mahasiswa yang rentan. Terakhir, apabila tetap menggunakan metode kuantitatif, lakukan penyebaran kuesioner secara *offline* sehingga peneliti bisa mengawasi proses pengisian kuesioner.