

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada telitian ini, bisa diambil simpulannya bahwa ada pengaruh yang relevan diantara Parental Autonomy Support (PAS) terhadap tingkat *Nomophobia* pada remaja di SMAN 2 Sampit. Hasil uji regresi linier sederhana memperlihatkan kalau variabel PAS mempunyai taraf signifikansinya sejumlah 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti PAS secara parsial berpengaruh terhadap *Nomophobia*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,091 mengindikasikan bahwa 9,1% variasi dalam *Nomophobia* dapat diterangkan oleh variabel PAS, sedangkan residualnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar telitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengolahan statistik menggunakan SPSS, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel X : *Parental Autonomy Support (PAS)*

Berdasarkan uji statistik deskriptif, diketahui bahwa tingkat dukungan otonomi dari orang tua yang dirasakan oleh remaja SMAN 2 Sampit berada dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan rerata skor yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa diberikan kebebasan dalam mengambil keputusan, namun tetap dalam batasan nilai dan arahan orang tua.

2. Variabel Y : *Nomophobia*

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *Nomophobia* pada remaja SMAN 2 Sampit berada pada kategori sedang, dengan beberapa individu menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap rasa cemas ketika jauh

dari ponsel. Hal ini mengindikasikan bahwa smartphone sudah berperan di bagian fundamental dalam aktivitas sehari-hari remaja, baik untuk keperluan komunikasi, hiburan, maupun eksistensi sosial.

3. Uji T (Pengaruh PAS terhadap *Nomophobia*)

Hasil uji t pada regresi linier sederhana menunjukkan bahwa variabel Parental Autonomy Support (PAS) berpengaruh secara signifikan terhadap *Nomophobia*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan arah hubungan positif. Artinya, bertambah besar dukungan otonomi dari orang tua, semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami *Nomophobia*. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan otonomi yang tidak diimbangi dengan struktur dan pengawasan dapat membuka ruang bagi remaja untuk mengembangkan ketergantungan terhadap smartphone.

B. Saran-saran

1. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya meneliti satu variabel independen yaitu *Parental Autonomy Support* (PAS), dengan satu variabel dependen yaitu *Nomophobia*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk :

- a. **Menambahkan variabel lain yang relevan**, seperti *self-regulation* (kemampuan regulasi diri), *parental monitoring* (pengawasan orang tua), *attachment* (kelekatan emosional antara orang tua dan anak), atau bahkan *peer pressure* yang mungkin turut berpengaruh terhadap perilaku digital remaja.

- b. Menggunakan pendekatan *mixed-methods* (kuantitatif dan kualitatif) agar tidak hanya memperoleh data angka, tetapi juga memahami secara mendalam bagaimana remaja memaknai dukungan orang tua dan hubungannya dengan penggunaan *smartphone*.
- c. Memperluas lokasi penelitian ke sekolah-sekolah di wilayah berbeda, baik di tingkat kota maupun kabupaten, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan memungkinkan generalisasi hasil secara lebih luas.
- d. Melibatkan orang tua sebagai partisipan tambahan guna memperoleh data dari dua sisi, baik dari persepsi anak maupun dari sudut pandang pengasuh langsung.
- a. Mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang dikembangkan atau disesuaikan secara lokal, agar lebih kontekstual dan sesuai dengan budaya serta lingkungan sosial siswa di Indonesia, khususnya daerah Kalimantan Tengah.

2. Saran Untuk Siswa SMAN 2 Sampit

Remaja sebagai kelompok usia yang sedang dalam masa pencarian jati diri, memiliki kebutuhan tinggi akan kebebasan dan pengakuan. Oleh karenanya, tanggapan yang bisa dikasihkan pada siswa SMAN 2 Sampit adalah :

- a. Membangun kesadaran diri bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik (seperti mata lelah dan kurang tidur), tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi

psikologis, seperti kecemasan, ketergantungan, dan hilangnya kemampuan fokus dalam aktivitas nyata.

- b. Melatih kemampuan regulasi diri, seperti mengatur waktu penggunaan ponsel, menentukan waktu khusus untuk belajar tanpa gangguan digital, serta menggunakan aplikasi pendukung untuk mengelola durasi penggunaan media sosial.
- c. Mengembangkan relasi sosial secara langsung, misalnya dengan terlibat aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi OSIS, keagamaan, dan kegiatan sosial lainnya yang dapat menjadi ruang positif dalam mengekspresikan diri dan membangun eksistensi tanpa harus bergantung penuh pada media digital.
- d. Meningkatkan literasi digital, agar remaja mampu memahami risiko di balik penggunaan smartphone, serta mampu membedakan antara penggunaan yang sehat dan penggunaan yang kompulsif atau tidak terkontrol.
- e. Mengkomunikasikan kebutuhan dan perasaan secara terbuka dengan orang tua, agar dukungan yang diberikan orang tua benar-benar sesuai dengan yang dibutuhkan, bukan hanya sebatas pemberian kebebasan tanpa arah.

3. Saran Untuk SMAN 2 Sampit

Sebagai lembaga pendidikan formal, SMAN 2 Sampit memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perkembangan psikososial remaja. Oleh karena itu, sekolah dapat melakukan langkah-langkah strategis sebagai berikut :

- a. Mengintegrasikan pendidikan literasi digital ke dalam program pembelajaran atau kegiatan sekolah, sehingga siswa dapat memahami secara kritis dampak positif dan negatif dari penggunaan teknologi.
- b. Menyelenggarakan pelatihan dan seminar parenting secara berkala bagi orang tua, dengan fokus pada pengasuhan yang seimbang antara pemberian otonomi dan pembentukan struktur, khususnya dalam menghadapi tantangan pengasuhan di era digital.
- c. Memperkuat fungsi bimbingan dan konseling di sekolah, dengan cara melatih guru BK untuk mengenali tanda-tanda awal ketergantungan digital, termasuk *Nomophobia*, serta memberikan layanan konseling yang proaktif dan preventif.
- d. Menciptakan iklim sekolah yang mendukung keterhubungan sosial secara langsung, misalnya dengan meningkatkan kegiatan kolaboratif, program mentoring antar siswa, dan event non-digital yang mengasah keterampilan sosial dan empati.
- e. Mendorong adanya kerja sama antar guru, wali kelas, dan orang tua dalam memantau perkembangan siswa, baik dari sisi akademik maupun psikososial, agar pengasuhan yang dilakukan di rumah dan di sekolah saling mendukung dan selaras.