

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontribusi *nomophobia* terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *nomophobia* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 251 mahasiswa (68,2%), sedangkan 57 mahasiswa (15,5%) tergolong dalam kategori tinggi dan 60 mahasiswa (16,3%) tergolong dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki keterikatan dengan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, namun belum sampai pada tingkat ketergantungan yang sangat tinggi.
2. Tingkat kesulitan regulasi emosi mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin juga mayoritas berada pada kategori sedang. Sebanyak 246 mahasiswa (66,8%), sedangkan 64 mahasiswa (17,4%) berada pada kategori tinggi dan 58 mahasiswa (15,8%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal ketika mereka menghadapi tekanan atau kondisi yang tidak menyenangkan.
3. *Nomophobia* memiliki kontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini dibuktikan melalui

hasil uji korelasi *Spearman Rho* yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi ($r = 0,251$; $p = 0,000 < 0,05$). Selain itu, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai $R^2 = 0,059$, yang berarti *nomophobia* memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi, sedangkan 94,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin tinggi pula kesulitan regulasi emosi yang mereka alami, meskipun kontribusi yang diberikan tergolong rendah.

B. Rekomendasi

1. Mahasiswa diharapkan dapat menggunakan *smartphone* secara lebih bijaksana dengan menetapkan batas waktu penggunaan harian melalui fitur *screen time* yang tersedia pada *smartphone*. Selain itu, mahasiswa dapat menjadwalkan waktu tanpa penggunaan *smartphone*, misalnya saat belajar, mengikuti perkuliahan, makan bersama keluarga, atau berkumpul dengan teman. Untuk mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*, mahasiswa juga dianjurkan memperbanyak aktivitas di dunia nyata, seperti mengikuti organisasi, berolahraga, membaca buku, atau melakukan hobi yang tidak melibatkan *smartphone*. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa membiasakan diri tetap merasa nyaman meskipun tidak selalu terhubung dengan *smartphone* serta meningkatkan kualitas interaksi sosial secara langsung.

2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk:

- a. Menggunakan pendekatan kualitatif, seperti fenomenologis agar dapat menggali pengalaman mahasiswa secara lebih mendalam terkait *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai perasaan, pengalaman, serta alasan mahasiswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Pendekatan ini juga diharapkan mampu mengungkap faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *nomophobia* dan kesulitan regulasi emosi yang belum dapat dijelaskan melalui penelitian kuantitatif.
- b. Mengkaji lebih mendalam aspek *losing connectedness*, karena merupakan aspek *nomophobia* yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kesulitan regulasi emosi dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya dapat menghubungkan aspek ini dengan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesulitan regulasi emosi, seperti stres akademik atau pengalaman traumatik, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berperan. Hal ini mengingat *nomophobia* secara keseluruhan hanya memberikan kontribusi sebesar 5,9% terhadap kesulitan regulasi emosi.
- c. Bagi pihak kampus, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperkuat edukasi mengenai regulasi emosi dan penggunaan *smartphone* yang sehat. Salah satu upaya yang dapat dipertimbangkan adalah mengembangkan atau mengadaptasi materi yang telah diberikan pada mata

kuliah *Interpersonal Skill* di Program Studi Psikologi Islam ke dalam program pembelajaran atau kegiatan pengembangan mahasiswa di program studi lain. Dengan demikian, mahasiswa di berbagai program studi diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi serta menggunakan *smartphone* secara bijaksana.