

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh nomophobia terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara nomophobia terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

1. Hasil uji validitas terhadap instrumen penelitian menunjukkan bahwa dari 40 butir pernyataan dalam angket nomophobia, sebanyak 27 butir dinyatakan valid. Untuk instrumen konsentrasi belajar, terdapat 25 butir yang valid, sementara pada instrumen prestasi akademik, ditemukan 16 butir yang valid. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki koefisien Alpha di atas 0,339, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan serta konsisten dalam mengukur variabel yang diteliti.
2. Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh data terkait nomophobia dengan rata-rata skor sebesar 74,30, yang menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa berada dalam kategori nomophobia yang tinggi. Untuk konsentrasi belajar, rata-rata skor yang diperoleh adalah 66,05, yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik. Sementara itu, rata-rata skor prestasi akademik berada pada angka 46,13, yang menunjukkan bahwa prestasi akademik siswa tergolong sangat rendah.
3. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selain itu, uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linier antara nomophobia dengan

konsentrasi belajar serta prestasi akademik, yang berarti bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi.

4. Berdasarkan uji regresi sederhana, ditemukan bahwa nomophobia memiliki pengaruh sebesar 11% terhadap kemampuan siswa dalam berkonsentrasi saat belajar, dengan p-value sebesar 0,001. Sementara itu, pengaruh nomophobia terhadap prestasi akademik tercatat sebesar 6,4%, dengan p-value sebesar 0,019. Kedua hasil ini menunjukkan bahwa nomophobia memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.
5. Mengenai tingkat nomophobia, penelitian ini menemukan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa memiliki tingkat nomophobia yang tinggi, dengan prevalensi yang lebih besar pada siswa perempuan dibandingkan laki-laki. Dalam hal konsentrasi belajar, siswa perempuan menunjukkan kinerja yang lebih baik dibandingkan laki-laki di kelas 11 dan 12. Sementara itu, rata-rata skor prestasi akademik siswa secara keseluruhan tergolong sangat rendah. Meskipun demikian, secara umum, lebih banyak siswa perempuan yang berada dalam kategori prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa laki-laki di sekolah tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang menyatakan adanya pengaruh nomophobia terhadap konsentrasi belajar dan prestasi akademik dan didapatkan pengaruh nomophobia terhadap konsentrasi belajar adalah sebesar 11%, dan pengaruh nomophobia terhadap prestasi akademik adalah sebesar 6,4%, bahwa

nomophobia memiliki pengaruh besar, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Sekolah

Sekolah perlu mengadakan program edukasi mengenai penggunaan ponsel yang bijak dan dampak nomophobia pada siswa. Mengintegrasikan pelajaran tentang manajemen waktu dan teknologi ke dalam kurikulum dapat membantu siswa mengurangi ketergantungan pada ponsel.

5.2.2 Bagi Guru BK

Guru Bimbingan Konseling (BK) sebaiknya memberikan konseling kepada siswa yang mengalami kecemasan terkait ponsel. Mengadakan layanan klasikal menggunakan teknik *Experimental learning Approach* terhadap siswa dengan tingkat nomophobia rendah, lalu bimbingan kelompok menggunakan teknik *Mindfulness* dan Manajemen Waktu terhadap siswa dengan tingkat nomophobia sedang dan konseling individual menggunakan teknik Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terhadap siswa dengan tingkat nomophobia tinggi.

5.2.3 Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih menyadari dampak negatif dari penggunaan ponsel yang berlebihan. Mereka harus berusaha untuk menetapkan batasan waktu penggunaan ponsel dan fokus pada belajar serta aktivitas yang mendukung pembelajaran.

5.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi nomophobia, selain konsentrasi belajar dan prestasi akademik. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang lebih beragam serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dapat menghasilkan temuan yang lebih mendalam dan komprehensif.

