

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *Nomophobia* terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 3 Medan. Tingginya tingkat *Nomophobia* yang dialami siswa diikuti dengan rendahnya motivasi belajar yang dimiliki. Mayoritas siswa mengalami *Nomophobia* pada kategori tinggi (67,2%), sementara motivasi belajar mayoritas siswa berada pada kategori rendah (92,5%). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *Nomophobia* memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar sebesar 4,8 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi ketergantungan siswa terhadap *smartphone*, maka semakin rendah motivasi belajarnya. Sebaliknya, siswa yang mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Nomophobia* terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 3 Medan dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Nomophobia* terhadap motivasi belajar siswa SMP Negeri 3 Medan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menggunakan *smartphone* secara lebih bijaksanadan mampu mengontrol intensitas penggunaannya, terutama pada saat proses pembelajaran berlangsung. Siswa perlu membatasi penggunaan

smartphone untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik, seperti bermain media sosial atau permainan daring secara berlebihan. Dengan pengelolaan penggunaan *smartphone* yang baik, siswa dapat lebih fokus dalam belajar sehingga motivasi belajar dapat meningkat dan prestasi akademik dapat tercapai secara optimal.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* secara sehat dan bertanggung jawab. Guru BK dapat menyusun program layanan informasi, bimbingan kelompok dengan Teknik Problem Solving, kita sebagai guru BK membimbing siswa mengidentifikasi penyebab ketergantungan pada *smartphone* dan Teknik ini membantu siswa mengambil Keputusan yang lebih tepat, maupun konseling individu dengan Teknik Self – Managemen agar dapat membantu siswa mengontrol menggunakan *smartphone*, guru BK dapat melakukan pemantauan diri, evaluasi diri, pemberian penguatan kepada diri sendiri mengenai dampak *Nomophobia* terhadap kehidupan belajar siswa. Selain itu, guru BK juga perlu membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri, serta strategi meningkatkan motivasi belajar agar siswa mampu mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone*.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan dan program yang mendukung penggunaan *smartphone* secara bijak di lingkungan sekolah. Sekolah dapat melakukan pengawasan terhadap penggunaan *smartphone*

selama jam pelajaran, memberikan edukasi mengenai literasi digital kepada siswa, serta bekerja sama dengan orang tua dalam memantau penggunaan *smartphone* di luar sekolah. Selain itu, sekolah perlu menciptakan suasana belajar yang menarik dan kondusif agar motivasi belajar siswa semakin meningkat.

4. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih luas serta melibatkan jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi motivasi belajar, seperti kontrol diri, dukungan orang tua, manajemen waktu, kecanduan media sosial, atau lingkungan belajar. Peneliti juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau mixed methods, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *Nomophobia* dan motivasi belajar.