

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh kesimpulan dari penelitian Profil No-Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Pada Warga Belajar Pendidikan Kesetaraan Di Kabupaten Tasikmalaya diharapkan dapat menjadi informasi dan acuan dalam pelaksanaan layanan konseling untuk pencegahan nomophobia pada remaja. Berikut kesimpulannya yaitu :

1. Berdasarkan pada gambaran umum nomophobia pada remaja di warga belajar pendidikan kesetaraan berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa remaja harus ada dalam pencegahan agar tidak menjadi sindrom nomophobia yang berlebihan yang di lihat dari aspek dan indikatornya.
2. Implikasi layanan bimbingan dan konseling dibuat dalam Rencana Layanan kelompok mengenai nomophobia pada remaja di PKBM Al-Istiqomah dan Al-Ghina Cikalapa berupa layanan dasar menggunakan bimbingan Kelompok untuk melakukan pencegahan nomophobia pada peserta didik di warga belajar tersebut

#### **B. Rekomendasi**

##### **1. Bagi remaja**

Bagi remaja yang memiliki kecenderungan nomophobia tinggi direkomendasikan untuk melakukan konsultasi atau mengikuti proses konseling untuk mereduksi nomophobia agar dapat melakukan kehidupan dengan baik tanpa ada hambatan karena permasalahan nomophobia. Bagi remaja yang memiliki nomophobia sedang di rekomendasikan untuk menurunkan tingkat kecemasannya saat sulit mengakses smartphone. Dan bagi remaja yang memiliki nomophobia rendah disarankan untuk mempertahankan tingkat nomophobia dirinya agar dapat membawa perubahan positif dalam kehidupan.

## 2. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Bagi praktisi bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan layanan bagi remaja yang memiliki permasalahan nomophobia. Karena permasalahan nomophobia akan berpengaruh terhadap kehidupan remaja, jika dibiarkan dikhawatirkan terjadi dampak yang lebih serius dalam kehidupan remaja.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitiannya, agar tidak hanya sekedar pada gambaran nomophobia saja, akan tetapi lebih luas lagi.

