

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan data yang dilakukan, peneliti memperoleh kesimpulan dari penelitian tentang pengaruh adiksi *smartphone* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh adiksi *smartphone* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa-siswi kelas VIII SMPN X di Kabupaten Kediri dengan nilai *sig*  $0,000 < 0,05$ . Dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Juga didapatkan nilai *R Square* 0,301 atau 30,1% yang berarti terdapat pengaruh adiksi *smartphone* dan *self control* terhadap perilaku *phubbing* pada siswa-siswi kelas VIII SMPN X di Kabupaten Kediri sebesar 30,1%. pada tingkat kategorisasi hipotetik perilaku *phubbing* masuk dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase 96,13% sebanyak 124 siswa-siswi. pada kategorisasi hipotetik adiksi *smartphone* masuk dalam kategori ”sangat tingg” dengan presentase 72,09% sebanyak 93 siswa-siswi. pada kategorisasi hipotetik *self control* masuk dalaam kategori “tinggi” sebesar 73,64% sebanyak 95 siswa-siswi.
2. Variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*, yaitu variabel adiksi *smartphone* ( $X_1$ ) sebesar 0,496.

## B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa-siswi untuk dapat lebih mengontrol atau mengendalikan pola penggunaan *smartphone* yang berlebihan, cukup menggunakan *smartphone* seperlunya saja. Misalnya menggunakan *smartphone* untuk mengikuti kegiatan lomba *online*, ataupun melakukan kegiatan hobi yang disenangi dan bermanfaat seperti menulis cerita di *watpad*. Dengan begitu resiko mengalami perilaku *phubbing* dapat di minimalisir.

### 2. Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orang tua lebih mengontrol dan mengawasi anak-anaknya dalam penggunaan *smartphone*, memberikan aturan atau durasi jam dalam penggunaan *smartphone*, dan mulai mengisi waktu luang dengan mengajak berkomunikasi agar kelekatan keluarga bisa terjalin. Sehingga mampu mengalihkan pandangan anak untuk tidak bermain *smartphone*.

### 3. Bagi Sekolah

Kepada para guru diharapkan untuk lebih dapat mengontrol siswa-siswi dalam penggunaan *smartphone*. Bisa dengan mengedukasi anak-anak dengan membuat kegiatan seminar bertemakan “Bermain *Smartphone* Dengan Bijak Dimulai Dari Sekarang”. Sehingga tak ada waktu untuk bermain *smartphone* secara

sembunyi-sembunyi kecuali dalam pengawasan guru ataupun ketika dalam kegiatan sekolah yang menggunakan *smartphone*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, dapat menambah referensi mengenai khazanah ilmu pengetahuan khususnya tema psikologi sosial. Selain itu dapat dijadikan tambahan sumber pustaka bila peneliti hendak mengambil tema yang sama. Maka disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi perilaku *phubbing* adalah kecanduan internet, kecanduan terhadap media sosial, *games*, dan *fear of Missing out (FoMo)*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggali aspek-aspek psikologis adalah motivasi, empati, *self esteem* dan kecerdasan emosional secara mendalam.