

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dengan melihat hasil signifikansi yaitu sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kabupaten Karawang. Besaran pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kabupaten Karawang yaitu sebesar 36,3%, sedangkan sisanya 63,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu kecanduan media sosial, kecenderungan merasa bosan, dan konformitas.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pengalaman yang peneliti alami selama penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri supaya terhindar dari perilaku *phubbing* dan mampu meningkatkan interaksi dengan teman sebaya khususnya di lingkungan sekitar agar mampu memiliki kualitas hubungan yang baik. Selain itu, diharapkan mampu membatasi perilaku terkait dalam penggunaan *smartphone*, membatasi diri dalam hal membuka sosial media pada saat berinteraksi dan mempersiapkan konsekuensi pada diri sendiri ketika dapat menahan untuk membuka *smartphone*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk dapat menambah jumlah subjek penelitian serta diharapkan bisa mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang bisa jadi mempengaruhi kontrol diri dan perilaku *phubbing* contohnya seperti kecanduan media sosial dan kecenderungan merasa bosan, sehingga hasil penelitian selanjutnya akan semakin baik serta dapat memperoleh ilmu pengetahuan yang baru.

