

## **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  $H_1$  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.

