

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh adiksi *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.
2. Terdapat pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang.
3. Adiksi *smartphone* dan *boredom proneness* secara simultan berpengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada Generasi Z di Kabupaten Karawang dengan kontribusi sebesar 0,521 atau sebesar 52,1% dan selebihnya 47,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Generasi Z

Diharapkan kepada subjek penelitian untuk dapat mulai belajar mengatur durasi penggunaan *smartphone*-nya dengan menggunakan fitur batas waktu hidup layar, serta membiasakan diri untuk hadir sepenuhnya dalam interaksi sosial dengan menyimpan *smartphone* saat

berkomunikasi langsung. Selain itu juga dapat merencanakan kegiatan offline yang menyenangkan dan bermakna untuk mengurangi tingkat kebosanan agar tidak mengalihkan perhatian kepada *smartphone*-nya.

2. Bagi Orang Tua

Disarankan bagi lingkungan sekitar khususnya dalam ruang lingkup keluarga, pertemanan dan lainnya untuk dapat lebih memperhatikan dan mengingatkan individu yang menunjukkan perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak bijak atau berlebihan untuk bisa memulai membangun ruang dan waktu khusus untuk berinteraksi tanpa gangguan perangkat digital, serta pentingnya hadir secara utuh dalam komunikasi tatap muka agar tidak terjadi ketergantungan digital yang memicu perilaku *phubbing*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *phubbing*, seperti *fear of missing out* (FoMO) atau kontrol diri dan variabel lainnya juga dapat melakukan penelitian dengan berbagai subjek dan situasi, seperti remaja yang suka bermain game. Selain itu, peneliti dapat memperluas ruang lingkup untuk responden tidak hanya pada generasi z tetapi juga pada mahasiswa, lingkup pekerjaan maupun dalam hubungan pasangan dan memungkinkan juga tingkat responden sd/smp, orang dewasa ataupun lanjut usia.