

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa Generasi Z ( $\rho = -0,454$ ;  $p < 0,050$ ). Mahasiswa Gen Z yang mampu menginisiasi kebiasaan yang baik dan menghindari godaan yang ada dihadapannya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghindari perilaku *phubbing*. Sebaliknya, mahasiswa gen Z dengan kemampuan yang rendah dalam menahan godaan dan sulit melakukan kebiasaan yang baik cenderung berperilaku *phubbing*.

Kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 20,61% terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa gen Z, sedangkan sisanya sebesar 79,39% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Mahasiswa :

- a. Mahasiswa perlu lebih peka terhadap pola penggunaan telepon pintar mereka, khususnya ketika sedang berada dalam situasi yang menuntut kehadiran dan keterlibatan sosial secara langsung. Memahami kapan dan bagaimana menggunakan telepon pintar dengan tepat dapat membantu mencegah gangguan dalam interaksi sosial maupun aktivitas akademik.
- b. Mengingat sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kontrol diri yang rendah, penting bagi mahasiswa gen Z untuk mulai membiasakan diri dalam mengelola dorongan penggunaan telepon pintar. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan batasan waktu penggunaan, membuat jadwal digital, atau menghindari

akses media sosial saat sedang berinteraksi langsung dengan orang lain. Menerapkan *digital self-discipline* dengan memanfaatkan fitur “digital wellbeing” pada telepon pintar.

- c. Mahasiswa disarankan untuk lebih memprioritaskan kehadiran fisik dan emosional dalam interaksi sosial. Mengurangi perilaku *phubbing* tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga berkontribusi pada kepuasan komunikasi dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan :

- a. Menyisipkan topik literasi digital dan pengendalian diri dalam mata kuliah atau seminar pengembangan diri.
- b. Menyelenggarakan kegiatan kampus berbasis offline secara rutin berupa diskusi kelompok, permainan sosial, workshop tanpa gawai.
- c. Membuat regulasi yang lebih tegas terkait penggunaan telepon pintar di dalam kelas, dengan membatasi penggunaannya hanya untuk keperluan akademik tertentu. Regulasi ini diperlukan guna meminimalisasi perilaku *phubbing* yang dapat mengganggu konsentrasi belajar serta kualitas interaksi antara dosen dan mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung.
- d. Temuan ini juga membuka ruang bagi pengembangan program intervensi di lingkungan pendidikan tinggi, misalnya melalui pelatihan pengelolaan waktu, regulasi emosi, hingga praktik *mindfulness*. Program semacam itu diyakini dapat membantu mahasiswa meningkatkan kontrol diri mereka dalam menghadapi distraksi digital yang semakin tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yakni terbatas pada uji korelasional saja sehingga tidak dapat membahas lebih dalam dan komprehensif terkait pengaruh kedua

variabel ini satu sama lain, khususnya konteks perilaku *phubbing* yang masih perlu digali lebih lanjut.

- a. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif atau menggunakan *mixed-method* untuk lebih memahami konteks perilaku *phubbing* yang pada saat ini mayoritas dikaji menggunakan metode kuantitatif. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman langsung dari individu yang terlibat dalam perilaku *phubbing*, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban, serta memahami persepsi, motivasi, dan konsekuensi sosial yang timbul dari perilaku tersebut. Pendekatan ini juga memungkinkan pengungkapan konteks kultural dan sosial yang melatari perilaku *phubbing*, sehingga hasilnya dapat memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi penyusunan strategi edukasi, komunikasi, atau kebijakan yang lebih empatik dan aplikatif.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian ke luar mahasiswa seperti pelajar dan pekerja yang masih dikategorisasikan sebagai Generasi Z. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan analisis perilaku *phubbing* dan kontrol diri berdasarkan faktor demografis secara khusus seperti rentang usia dan durasi penggunaan telepon pintar guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait pola-pola yang muncul dalam kelompok usia tersebut.
- c. Mempertimbangkan variabel selain kontrol diri yang memiliki potensi untuk berperan seperti FoMO (*Fear of Missing Out*), intensitas penggunaan media sosial atau kecemasan sosial.