

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku *phubbing* dan *nomophobia* pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat perilaku *phubbing* seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menjadi *nomophobia*. Hal ini didukung oleh hasil analisis yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat perilaku *phubbing* dan *nomophobia* yang tinggi.

Berdasarkan aspek perilaku *phubbing* yang diteliti, ditemukan bahwa faktor utama yang berkontribusi terhadap variabel *nomophobia* yaitu ketakutan seseorang ketika berada jauh dari *smartponenya* (*nomophobia*), *Interpersonal Conflict* adalah suatu permasalahan yang dapat dirasakan antara diri kita sendiri dengan orang lain akibat penggunaan *smartphone* berlebih, *self isolation* atau menarik diri dari lingkungan, serta *Problem Acknowledgement* berhubungan dengan seseorang yang merasa mempunyai masalah dengan perilaku *phubbing*. Dengan demikian, penggunaan ponsel yang berlebihan dan ketergantungan terhadap teknologi digital dapat menghambat interaksi sosial langsung, yang berpotensi berdampak pada hubungan interpersonal mahasiswa.

B. Saran

Pada penelitian ini terdapat saran diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka peneliti yaitu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode campuran (*mixed-method*) yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi hubungan antara *nomophobia* dan perilaku phubbing. Selain itu, cakupan penelitian dapat diperluas ke populasi yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, cakupan penelitian dapat diperluas ke populasi yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Dari segi praktis, mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan ponsel dengan membatasi waktu penggunaan, khususnya dalam situasi sosial yang membutuhkan interaksi langsung. Institusi pendidikan juga dapat berperan dengan mengadakan program edukasi terkait dampak negatif dari penggunaan ponsel yang berlebihan serta pentingnya menjaga keseimbangan antara interaksi daring dan luring.