

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang didapatkan pada judul hubungan kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik demografi responden yang didapat sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berusia 15 tahun. Dalam seminggu sebagian besar remaja menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* selama 6-7 hari setiap minggunya dengan durasi perhari cukup tinggi yakni rata-rata antara 5-7 jam dalam menggunakan *smartphone*, aplikasi yang paling sering digunakan adalah aplikasi *instagram*, serta sebagian besar memiliki seluruh anggota keluarga yang mempunyai *smartphone*.
- b. Mayoritas tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja SMAN 34 Jakarta tergolong derajat sedang (57%)
- c. Mayoritas tingkat perilaku *phubbing* pada remaja SMAN 34 Jakarta tergolong derajat sedang (51%)
- d. Terdapat hubungan bermakna antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan dengan kekuatan cukup kuat.

V.2 Saran

- a. Bagi siswa sebagai subjek penelitian
Untuk mengurangi perilaku kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing* pada remaja peneliti menyarankan:
 - 1) Meningkatkan kesadaran diri bagi siswa remaja tentang manfaat dan dampak buruknya dari penggunaan *gadget*, dan sebagai siswa hendaknya selalu menyibukkan diri untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat contohnya menghabiskan waktu

dengan belajar, membaca dan mengulang pelajaran sekolah, daripada membuang waktu dengan sibuk bermain *smartphone*.

- 2) Siswa hendaknya mematikan *smartphone* ketika jam pelajaran sedang berlangsung, agar lebih fokus terhadap materi pembelajaran, serta untuk menghargai orang lain baik guru maupun teman yang sedang berbicara di depan kelas dengan mendengarkan apa yang disampaikan.
- 3) Siswa harus belajar memposisikan diri sebagai korban dari perilaku *phubbing* ini, contohnya bagaimana perasaan kita apabila kita disakiti dengan diabaikan oleh teman saat kita sedang mengajak mereka berbicara. Inilah dinamakan belajar dengan *reframing* diri yakni melihat makna lain dari sebuah peristiwa dengan cara merubah sudut pandang.
- 4) Disarankan agar berkonsultasi ke ahli kesehatan jiwa agar mendapatkan bimbingan atau konseling mengenai perilaku kecanduan *smartphone* dan *phubbing*, dan Hal yang terpenting yakni senantiasa selalu mendengar nasihat dan masukan positif dari orang lain di sekitar kita terutama orangtua, guru, teman, dan lainnya serta berusaha menerapkan masukan positif tersebut di kehidupan sehari - hari.

b. Bagi Orangtua

- 1) Diharapkan bagi orangtua dapat mengontrol aktivitas penggunaan *smartphone* pada anaknya dengan cara membuat peraturan – peraturan yang harus ditaati oleh anak contohnya orang tua memberikan batasan waktu dalam durasi penggunaan *smartphone* pada anaknya, mengurangi penggunaan *smartphone* di hari – hari sekolah, contohnya orang tua seharusnya memberikan batasan waktu penggunaan *smartphone* dibawah pukul 10 malam, supaya anak cepat istirahat agar sanksi jika melanggar dan lain-lain.
- 2) Orang tua diharapkan dapat melakukan edukasi kepada anaknya tentang kerugian berperilaku *phubbing*.

c. Bagi guru dan sekolah

- 1) Sekolah diharapkan lebih ketat menetapkan peraturan terhadap penggunaan *smartphone* oleh para siswa di sekolah.

- 2) Guru memberikan bimbingan dan nasihat kepada para siswa sekolah atas bahaya dari perilaku kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing*.
- 3) Siswa-siswa yang terindikasi kecanduan *smartphone* dan tergolong berperilaku *phubbing* sedang dan tinggi hendaknya mendapat perhatian dan pembinaan guru konseling disekolah, jika masih tidak ada perubahan pada perilaku siswa tersebut hendaknya dirujuk ke ahli kesehatan jiwa untuk penanganan lebih lanjut.
- 4) Membuat poster yang menggalakkan stop perilaku *phubbing* di lingkungan sekolah.

d. Bagi pemerintah

- 1) Pemerintah diharapkan membuat regulasi secara nasional dalam pengendalian penggunaan *smartphone* terutama pada anak – anak dan remaja sebagai generasi penerus bangsa, baik disekolah, maupun ditempat umum karena di era teknologi ini usia remaja dan anak – anak merupakan yang paling rentan terkena dampak buruk dari kemajuan teknologi *smartphone*.
- 2) Menggalakkan program kampanye melalui poster di seluruh sekolah yang berisi pesan “*Stop Perilaku Phubbing*” atau semacamnya.

e. Bagi penelitian selanjutnya :

- 1) Sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang pencegahan, intervensi pada remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* dengan *phubbing*.
- 3) Penelitian selanjutnya sebaiknya menghubungkan dan menggambarkan faktor-faktor dari pribadi individu yang berpengaruh terhadap munculnya kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing*.
- 4) Untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan sampel diluar remaja SMA, seperti mahasiswa, dewasa atau dengan rentang usia yang bervariasi, sehingga dapat mengetahui pengaruh usia terhadap perilaku kecanduan *smartphone* dan *phubbing*.