

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa psikologi universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Hasil uji koefisien regresi untuk variabel X_1 (kontrol diri) nilai signifikansi $0,070 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua ditolak artinya tidak ada pengaruh kontrol diri (X_1) terhadap perilaku *phubbing* (Y).
3. Hasil uji koefisien regresi untuk variabel X_2 (intensitas penggunaan *smartphone*) menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan hipotesis ketiga diterima artinya ada pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* (X_2) terhadap perilaku *phubbing* (Y).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pengguna *smartphone*
berdasarkan hasil analisis aitem sebaiknya pengguna *smartphone* mematikan ponselnya saat berada dalam percakapan bersama orang lain lalu hendaknya memiliki rasa saling menghargai, seperti meminta izin ketika akan menggunakan *smartphone* jika dirasa mendesak dan menjaga etika yang baik dengan dosen maupun teman. Selain itu juga kurangi penggunaan *smartphone* dengan melakukan aktifitas lain yang lebih positif misalnya aktifitas fisik atau belajar.
2. Bagi instansi terkait
Agar memberikan edukasi yang dapat meningkatkan kontrol diri saat menggunakan *smartphone*, dan dapat juga mengenai nilai-nilai kesantunan pergaulan di era perkembangan teknologi masa kini.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel bebas lain, seperti sampel diluar mahasiswa sehingga variabel yang mempengaruhi perilaku *phubbing* dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.