

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN PENELITIAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh *Phubbing* Orang Tua Terhadap Rasa Kesepian Remaja Generasi Z di Babakan Ciparay” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Variabel distraksi interpersonal menunjukkan pengaruh positif terhadap rasa kesepian pada remaja dan mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara distraksi interpersonal dengan tingkat kesepian remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin besar distraksi interpersonal, semakin meningkat pula rasa kesepian yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, diputuskn  $H_{01}$  ditolak  $H_{a1}$  diterima.
2. Variabel fokus perhatian hanya pada *smartphone* menunjukkan pengaruh positif terhadap rasa kesepian pada remaja dan mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara fokus perhatian hanya pada *smartphone* dengan tingkat kesepian remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin besar fokus perhatian hanya pada *smartphone*, semakin meningkat pula rasa kesepian yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, diputuskn  $H_{01}$  ditolak  $H_{a1}$  diterima.
3. Variabel kebiasaan menggunakan *smartphone* menunjukkan pengaruh positif terhadap rasa kesepian pada remaja dan mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan menggunakan *smartphone* dengan tingkat kesepian remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin besar kebiasaan menggunakan *smartphone*, semakin meningkat pula rasa kesepian yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, diputuskn  $H_{01}$  ditolak  $H_{a1}$  diterima.
4. Variabel independen *phubbing* orang tua memberikan pengaruh positif terhadap rasa kesepian pada remaja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *phubbing* yang dilakukan oleh orang tua, semakin meningkat pula rasa kesepian yang dirasakan oleh remaja. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti distraksi interpersonal, fokus perhatian yang hanya pada *smartphone*, dan kebiasaan penggunaan *smartphone* dari orang tua berkontribusi terhadap meningkatnya rasa kesepian pada remaja.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan oleh peneliti sebelumnya, ditemukan beberapa implikasi yang dianggap relevan berdasarkan penelitian tentang dampak pengaruh *phubbing* orang tua terhadap rasa kesepian remaja di Babakan Ciparay. Implikasi tersebut adalah sebagai berikut:

### 5.2.1 Implikasi Teoritis

1. Terdapat pengaruh positif antara distraksi interpersonal terhadap rasa kesepian remaja sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh (Arlina & Diana, 2022), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kesepian dan variabel komunikasi interpersonal. Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal antara remaja dengan orangtua, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan oleh remaja tersebut. Sebaliknya, jika komunikasi interpersonal dengan orangtua rendah, maka tingkat kesepian pada remaja cenderung meningkat.
2. Terdapat pengaruh positif antara fokus hanya pada *smartphone* terhadap rasa kesepian remaja sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Przybylski & Weinstein, 2012) mengungkapkan bahwa *phubbing*, atau pengabaian dalam interaksi sosial karena penggunaan ponsel, dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kesejahteraan individu, termasuk anak-anak. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa ketika orang tua terlalu terfokus pada *smartphone*, anak-anak merasa kurang diperhatikan dan mengalami peningkatan rasa kesepian dan ketidakpuasan emosional.
2. Terdapat pengaruh positif antara fokus hanya pada *smartphone* terhadap rasa kesepian remaja sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kross, Verduyn, Demiralp, & dkk, 2013) memberikan bukti bahwa penggunaan media sosial dan *smartphone* memiliki dampak negatif pada kesejahteraan emosional. Studi ini menunjukkan bahwa interaksi yang dilakukan melalui media sosial tidak dapat menggantikan kualitas hubungan tatap muka, dan dapat menyebabkan peningkatan rasa kesepian serta penurunan kepuasan hidup.
3. Terdapatnya hubungan positif antara *phubbing* orangtua dengan rasa kesepian, dengan didukung faktor-faktor lain seperti dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian, seperti. Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) dalam jurnal

Muhammad Taufiqurrahman, 2024

*Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua Terhadap Rasa Kesepian Remaja (Studi Korelasi Pada Remaja Generasi Z di Babakan Ciparay)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(Najah, Malik, dkk., 2022, hlm.26) *phubbing* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: (1) kecanduan internet, yaitu pola penggunaan internet yang maladaptif sehingga individu mengalami kesulitan atau tekanan klinis yang signifikan; (2) fear of missing out, yang berupa ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan terkait dengan kehilangan kontak dengan peristiwa, pengalaman, dan percakapan yang terjadi dalam jaringan sosial mereka; dan (3) kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi, sikap, dan perilaku ketika menghadapi situasi tertentu.

### 5.2.2 Implikasi Praktis

1. Distraksi interpersonal (X1) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa kesepian remaja (Y). Sehingga berarti semakin meningkatnya distraksi interpersonal orangtua semakin tinggi tingkat rasa kesepian remaja. Oleh karena itu, distraksi interpersonal harus dihindari agar meminimalisir rasa kesepian pada remaja.
2. Fokus perhatian hanya pada *smartphone* (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa kesepian remaja (Y). Sehingga berarti semakin meningkatnya fokus perhatian hanya pada *smartphone* semakin tinggi tingkat rasa kesepian remaja. Maka dari itu, fokus perhatian orangtua jangan hanya pada *smartphone* tapi harus lebih sering berinteraksi dengan anak agar meminimalisir rasa kesepian pada remaja.
3. Kebiasaan bermain *smartphone* (X3) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa kesepian remaja (Y). Sehingga berarti semakin meningkatnya Kebiasaan bermain *smartphone* orangtua semakin tinggi tingkat rasa kesepian remaja. Oleh karena itu, distraksi interpersonal harus dikurangi agar meminimalisir rasa kesepian pada remaja.
4. Secara keseluruhan, *phubbing* orang tua (X) memiliki pengaruh positif terhadap rasa kesepian remaja (Y), dengan kontribusi sebesar 42,4%. Ini berarti semakin tinggi tingkat *phubbing* orang tua, semakin besar pula rasa kesepian yang dialami oleh remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* orang tua merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan rasa kesepian pada remaja. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa di masa depan, pengurangan *phubbing* orang tua dapat membantu menurunkan tingkat kesepian pada remaja.

Muhammad Taufiqurrahman, 2024

*Pengaruh Perilaku Phubbing Orang Tua Terhadap Rasa Kesepian Remaja (Studi Korelasi Pada Remaja Generasi Z di Babakan Ciparay)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa kendala yang muncul dalam penelitian ini. Pertama, mengukur *phubbing* dan rasa kesepian itu sulit karena kedua hal ini melibatkan perasaan yang subjektif. Instrumen pengukuran mungkin tidak selalu akurat atau konsisten. Selain itu, mendapatkan sampel yang mewakili semua remaja yang orangtuanya melakukan *phubbing* tidak mudah, dan banyak faktor lain seperti kondisi keluarga juga mempengaruhi rasa kesepian.

### 5.4 Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian, peneliti mengeluarkan beberapa rekomendasi untuk pihak-pihak terkait yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta untuk penelitian di masa depan. Rekomendasi tersebut meliputi:

#### 1. Untuk Orang Tua

Untuk mengurangi *phubbing* dan mencegah rasa kesepian pada remaja, orang tua sebaiknya fokus pada interaksi berkualitas dengan anak-anak dan mengurangi penggunaan ponsel saat bersama. Menetapkan aturan penggunaan teknologi, seperti waktu tanpa gadget, dapat membantu menciptakan suasana yang lebih mendukung. Selain itu, luangkan waktu untuk kegiatan bersama, berikan contoh positif dalam penggunaan teknologi, dan dorong komunikasi terbuka mengenai perasaan anak. Mengembangkan kesadaran diri tentang dampak kebiasaan teknologi orang tua juga penting untuk memperbaiki hubungan keluarga dan mengurangi kesepian pada remaja.

#### 2. Untuk Masyarakat

Untuk mengurangi *phubbing* orang tua dan mencegah rasa kesepian pada anak, masyarakat sebaiknya meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif *phubbing* melalui kampanye edukasi. Anjurkan pengaturan waktu layar yang lebih baik dan prioritas waktu berkualitas bersama anak. Fasilitasi kegiatan keluarga tanpa teknologi dan tawarkan pelatihan keterampilan parenting yang meliputi komunikasi efektif dan manajemen teknologi. Membangun komunitas dukungan serta menampilkan contoh perilaku positif dalam media juga dapat membantu.

Langkah-langkah ini diharapkan dapat memperbaiki interaksi keluarga dan kesejahteraan emosional anak.

### **3. Untuk Akademisi**

Untuk mengurangi *phubbing* orang tua dan mencegah rasa kesepian pada anak-anak, akademisi disarankan untuk melakukan penelitian mendalam tentang dampak *phubbing* dan efektivitas intervensi. Mereka juga perlu mengembangkan dan mengevaluasi program edukasi bagi orang tua, serta menyelenggarakan penyuluhan dan workshop tentang manajemen teknologi dan komunikasi keluarga. Mengembangkan alat ukur untuk menilai *phubbing* dan dampaknya, berkolaborasi dengan profesional dari berbagai bidang, dan mempublikasikan temuan penelitian di jurnal akademik juga penting. Langkah-langkah ini akan membantu mengurangi *phubbing* dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan akademisi melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain penyebab rasa kesepian remaja diantaranya bullying di sekolah, tidak memiliki teman atau tidak berbaaur di lingkungan rumah maupun sekolah.