

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab V ini menguraikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai kecenderungan *phubbing* peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara, maka diperoleh kesimpulan berikut:

- 1) Sebagian besar peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara menunjukkan perilaku *phubbing* sebagai *phubber* dalam kategori *phubbing ringan*, dengan faktor tertinggi berupa *problem acknowledgement* yang mencerminkan bahwa peserta didik memiliki kesadaran akan adanya masalah terkait penggunaan *smartphone* dalam interaksi sosial. Faktor terendah adalah *self-isolation* yang mencerminkan bahwa peserta didik memiliki keterhubungan sosial yang masih relatif baik, meskipun mereka terlibat dalam *phubbing*. Perilaku *phubbing* ditemukan pada semua kelompok jenis kelamin, kelas, dan sekolah, dengan kecenderungan lebih tinggi pada laki-laki, kelas atas, dan wilayah pusat serta barat Jepara. Intensitas *phubbing* juga cenderung meningkat pada peserta didik yang menggunakan *smartphone* dalam durasi panjang, terutama 16-20 jam/hari dan yang tidak mematikan *smartphone* saat pengisian baterai.
- 2) Sebagian besar peserta didik mengalami menjadi *phubbee* dalam kategori *being phubbed sedang*, dengan faktor tertinggi berupa *perceived norms* yang mencerminkan bahwa penggunaan *smartphone* saat berinteraksi sudah umum terjadi di kalangan peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Jepara. Faktor terendah adalah *interpersonal conflict*, yang berarti meskipun dalam berinteraksi peserta didik merasakan bahwa lawan bicaranya tampak lebih tertarik dengan *smartphone*, namun hal tersebut tidak selalu menimbulkan konflik yang nyata dalam hubungan sosial mereka. Kecenderungan *being*

phubbed ditemukan di semua kelompok jenis kelamin, kelas, dan sekolah, dengan kecenderungan lebih tinggi pada perempuan yang termasuk dalam kategori *being phubbed sedang*, serta pengalaman menjadi *phubbee* meningkat seiring naiknya jenjang kelas. Durasi penggunaan *smartphone* yang lebih panjang dan kebiasaan tidak pernah mematikan *smartphone* juga berkaitan dengan meningkatnya pengalaman *being phubbed*. Seluruh sekolah di wilayah Kabupaten Jepara menunjukkan pola yang serupa, dengan intensitas yang bervariasi.

- 3) Sebagian besar peserta didik terlibat dalam *phubbing* sebagai *phubber* sekaligus *phubbee*, yang menunjukkan terjadinya interaksi timbal balik dalam perilaku *phubbing*. Wilayah pusat dan barat cenderung memiliki tingkat *phubbing* lebih tinggi, karena di kedua wilayah tersebut tingkat konektivitas digital dan intensitas interaksi sosialnya lebih tinggi.
- 4) Temuan bahwa sebagian besar peserta didik berperan sebagai *phubber* sekaligus *phubbee* dengan faktor dominan seperti *problem acknowledgement*, *nomophobia*, dan *perceived norms*, menunjukkan perlunya layanan yang dapat meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap dampak negatif *phubbing* serta mendorong terbentuknya pola interaksi sosial yang lebih sehat. Oleh karena itu, implikasi bagi bimbingan dan konseling dari penelitian ini diarahkan untuk menyusun rambu-rambu rencana pelaksanaan layanan (RPL) untuk mereduksi *phubbing*. Layanan tersebut difokuskan pada layanan dasar berupa bimbingan klasikal dan kelompok, guna membentuk pola interaksi sosial yang lebih sehat dan seimbang di tengah kemajuan teknologi.

5.2 Saran

5.2.1 Teoretis

- 1) Penelitian selanjutnya dapat menguji hubungan sebab-akibat antara durasi penggunaan *smartphone*, faktor demografis, dan kecenderungan *phubbing*, baik sebagai *phubber* maupun *phubbee*. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional atau eksperimen dapat digunakan agar hasilnya lebih mendalam.

Ainun Sheilla, 2025

KECENDERUNGAN PERILAKU PHUBBING PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

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

- 2) Temuan bahwa *phubbing* terjadi secara timbal balik antara *phubber* dan *phubbee* dapat dijadikan landasan untuk memperkaya teori interaksi sosial digital, khususnya mengenai keseimbangan peran dalam komunikasi dua arah.

5.2.2 Praktis

- 1) Guru BK dapat mengimplementasikan atau mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi *phubbing* peserta didik sesuai dengan keunikan dan karakteristik masing-masing sekolah. Guru BK dapat memberikan layanan yang memfasilitasi kesadaran diri peserta didik terhadap kebiasaan *phubbing* mereka, serta menekankan pentingnya komunikasi tatap muka dalam membangun interaksi sosial yang sehat.
- 2) Orang tua diharapkan lebih terlibat dalam pengawasan dan pendampingan anak terkait penggunaan *smartphone* di rumah. Edukasi kepada orang tua mengenai dampak *phubbing* terhadap interaksi sosial anak sangat diperlukan sebagai langkah pencegahan dari lingkungan keluarga.