

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, perhitungan, serta pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Perilaku *phubbing* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi secara umum berada dalam kategori sedang, dengan mayoritas responden sebanyak 226 orang (61,4%) tergolong dalam kategori ini. Kontrol diri juga berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden terbanyak sebanyak 232 orang (63,0%) yang termasuk dalam kategori tersebut. *Fear of missing out* (FoMO) secara umum berada dalam kategori sedang, dengan 216 responden (58,7%) menunjukkan tingkat sedang pada variabel ini.
2. Terdapat adanya hubungan positif antara *fear of missing out* dengan perilaku *phubbing*.
3. Terdapat adanya pengaruh tidak langsung antara *fear of missing out* terhadap perilaku *phubbing* dengan kontrol diri sebagai mediator namun hanya sebagian (*partial mediation*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data-data yang dikumpulkan di lapangan, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak yang terkait dengan topik penelitian ini, antara lain:

1. Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran terhadap penggunaan ponsel secara berlebihan, khususnya yang berdampak pada interaksi sosial langsung. Mahasiswa juga diharapkan mampu melatih *self-control* dalam mengelola waktu penggunaan media sosial agar terhindar dari perilaku *phubbing* dan dampak negatif lainnya.
2. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini disarankan untuk mengembangkan ruang lingkup penelitian agar hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Mengingat dalam

penelitian ini belum sepenuhnya terungkap berbagai faktor lain yang mungkin mempengaruhi perilaku *phubbing*, maka disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan atau teknik pengumpulan data yang lebih optimal.