

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tentang “Pengaruh Perilaku Phone Snubbing (*Phubbing*) terhadap Interaksi Sosial Siswa SMA Swasta Katolik Tri Sakti Medan Ditinjau dari Jenis Kelamin”, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswa di SMA Swasta Katolik Tri Sakti Medan memiliki perilaku *phubbing* dan interaksi sosial pada kategori sedang, dengan rata-rata skor masing-masing 87.05 (SD = 13.56) dan 101.44 (SD = 15.13). Mayoritas siswa berada pada kategori sedang pada kedua variabel, yakni 66.15% untuk *phubbing* dan 59.23% untuk interaksi sosial.
2. Hasil uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal ($p = 0.638 > 0,05$) dan hubungan bersifat linier ($p = 0.857 > 0,05$).
3. Hasil uji analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien $r = (-0.610)$ dan signifikansi $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara perilaku *phubbing* terhadap interaksi sosial siswa yang artinya, semakin tinggi tingkat *phubbing*, semakin rendah tingkat interaksi sosial.
4. Hasil uji analisis regresi moderasi menunjukkan koefisien $r = 0.628$ dan R Square (R^2) = 0.394 dan $p = 0.128 > 0.05$ yang berarti jenis kelamin tidak memoderasi hubungan antara *phubbing* dan interaksi sosial. Pengaruh negatif *phubbing* terhadap interaksi sosial berlaku sama kuat pada siswa laki-laki dan perempuan.

Dari hasil analisis data yang dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perilaku phone snubbing (*phubbing*) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap interaksi sosial siswa SMA Swasta Katolik Tri Sakti Medan. Hasil perhitungan menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *phubbing* siswa, maka semakin rendah kualitas interaksi sosialnya, dan sebaliknya.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, berikut adalah saran yang dapat diberikan bagi berbagai pihak yang berkepentingan:

5.2.1. Bagi Siswa/Remaja

1. Siswa disarankan untuk mengatur durasi dan intensitas penggunaan *smartphone*, terutama saat berada dalam interaksi tatap muka, agar dapat meminimalisir perilaku *phubbing*.
2. Siswa perlu meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif *phubbing*, yaitu degradasi relasi sosial, hilangnya rasa hormat, dan perasaan diabaikan pada lawan bicara.
3. Memanfaatkan waktu luang, terutama di sekolah, untuk melakukan interaksi sosial langsung yang lebih bermakna (seperti berdiskusi, sharing, atau kegiatan ekstrakurikuler), alih-alih berfokus pada media sosial atau game di *smartphone*.

5.2.2. Bagi Sekolah (Terutama Guru Bimbingan dan Konseling/BK)

1. Mengembangkan Program Intervensi: Mengingat pengaruh *phubbing* yang signifikan dan sama kuatnya pada kedua jenis kelamin, pihak sekolah (khususnya Guru BK) perlu merancang intervensi dan kebijakan sekolah yang spesifik untuk mengatasi masalah *phubbing*.
2. Mengadakan Layanan Informasi secara berkala yang fokus pada etika berkomunikasi, penggunaan gawai yang bijak, dan pentingnya kehadiran penuh (*mindfulness*) dalam interaksi sosial tatap muka.
3. Mengoptimalkan Layanan Konseling Kelompok sebagai wadah bagi siswa untuk mengeksplorasi pola komunikasi yang konstruktif, berbagi pengalaman, dan mengembangkan empati terhadap orang lain, sehingga mampu membentuk kesadaran kolektif akan pentingnya interaksi sosial yang sehat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku *phubbing* adalah dengan pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* merupakan layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan kesepakatan tertulis antara konselor dan siswa untuk mengubah perilaku tertentu. Teknik *behavior contract* digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing*, yaitu kebiasaan siswa yang lebih fokus pada *smartphone* sehingga mengabaikan interaksi sosial secara langsung. Melalui konseling kelompok, siswa diajak untuk menyadari dampak negatif *phubbing* terhadap komunikasi dan hubungan sosial. Selanjutnya, siswa bersama konselor menyepakati kontrak perilaku yang berisi target perubahan perilaku, aturan yang harus dipatuhi,

serta konsekuensi atau *reward* yang akan diterima. Kontrak ini mendorong siswa untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, terutama saat berinteraksi dengan orang lain. Hasil penelitian Hartati et al. (2025) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif menurunkan perilaku *phubbing* siswa, baik pada aspek gangguan komunikasi maupun obsesi terhadap ponsel. Dukungan antar anggota kelompok dan penerapan penguatan positif membantu meningkatkan komitmen siswa dalam menjalankan kontrak perilaku, sehingga perubahan perilaku dapat terjadi secara bertahap dan berkelanjutan.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya yang mengkaji variabel yang sama.
2. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel bebas (X) lain yang diduga memengaruhi interaksi sosial (Y), seperti kecanduan *smartphone*, fear of missing out (FoMo), atau faktor kepribadian. Hal ini penting mengingat terdapat 60.6% variasi interaksi sosial yang belum dijelaskan oleh variabel *phubbing* dalam penelitian ini.
3. Melakukan penelitian dengan metode kualitatif untuk menggali secara mendalam motivasi dan pengalaman subjek (baik *phubber* maupun *phubbee*) terkait perilaku *phubbing* dan dampaknya terhadap kualitas hubungan persahabatan di sekolah.