

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada penelitian serta pengujian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara kumulatif kontrol diri pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020 sebesar 76%, skor tersebut termasuk dalam tingkatan tinggi yaitu pada rentang angka $63\% < \text{skor} \leq 81\%$. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam memiliki kontrol diri yang baik.
2. Secara kumulatif perilaku *phubbing* pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020 memiliki skor tingkat ketercapaian sebesar 54%. Skor tersebut termasuk dalam kategori rendah yaitu pada rentang angka $44\% < \text{skor} \leq 63\%$. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa BKI angkatan 2020 jarang melakukan *phubbing*, serta tidak memiliki gangguan komunikasi seperti mengabaikan suatu obroan, dan dapat menggunakan *smartphone* pada waktu dan situasi yang tepat.
3. Secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel kontrol diri (X) dan perilaku *phubbing* (Y) mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon angkatan 2020. Memperoleh hasil uji hipotesis menggunakan rumus korelasi pearson pada kedua variabel, diperoleh nilai korelasi yang diperoleh dari kedua variabel yaitu kontrol diri dan perilaku *phubbing* sebesar (-,708). Dengan nilai signifikansi (p) $0.000 > 0.005$. yang menunjukkan bahwa kekuatan korelasi (r) termasuk kedalam kategori cukup dan kuat, serta arah korelasinya adalah negatif yang berarti berlawanan arah, yakni semakin besar nilai X (kontrol diri), maka akan semakin kecil nilai Y (perilaku *phubbing*). Begitu juga sebaliknya

apabila semakin besar nilai Y (perlaku *phubbing*) maka akan semakin kecil nilai X (kontrol diri). Kemudian nilai signifikansi 0,000 yang berarti $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri (X) dengan variabel perilaku *phubbing* (Y).

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa disarankan dapat meningkatkan kemampuan kontrol dirinya, khususnya pada kontrol perilaku dengan cara meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan keadaan, seperti mengendalikan diri sendiri meskipun dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Kemudian kemampuan memodifikasi perilaku yang terkait dengan penggunaan gadget, seperti mengurangi intensitas penggunaan gadget, mengatur jarak antara kegiatan sehari-hari dengan penggunaan gadget, mengatur durasi saat membuka media sosial, membuat konsekuensi apabila tidak dapat menahan diri untuk membuka media sosial, ataupun meningkatkan interaksi dengan lingkungan sekitar.
2. Disarankan bagi seluruh jurusan di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, khususnya Jurusan Bimbingan Konseling Islam agar dapat memberikan bimbingan kepada setiap mahasiswanya mengenai pentingnya kontrol diri atau *self control*. Agar mahasiswa dapat mengontrol diri sendiri dengan benar .
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang juga mempengaruhi kontrol diri dan perilaku *phubbing*, seperti faktor sosial, ekonomi, jenis kelamin, maupun kondisi psikologis seperti kecanduan media sosial. Disarankan pula untuk menggunakan metode lain seperti kualitatif ataupun metode eksperimen. Data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal,

diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan sebaran data yang dilakukan untuk menghindari terjadinya ketidaknormalan data, seperti memperhatikan jumlah sampel yang akan diteliti, ataupun menambahkan kriteria subjek penelitian yang lebih spesifik.

