

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik partisipan mayoritas berada pada tahap usia dewasa awal dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Pada analisis univariat menunjukkan skor perilaku *phubbing* partisipan tersebar diantara rentang 40-85 sebelum intervensi dan rentang 38-76 setelah intervensi. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat perubahan skor yang signifikan pada kelompok kontrol. Sementara pada kelompok intervensi, terdapat perubahan skor yang signifikan. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *daily reflective journaling* terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Keilmuan

Dapat mengembangkan pengetahuan mengenai *phubbing* dan dampak *phubbing* pada hubungan sosial, kecemasan, stress akademik, dan kesejahteraan mental, karena penelitian dalam hal ini masih sangat terbatas.

2. Bagi Partisipan

Diharapkan partisipan dapat melanjutkan kebiasaan melakukan *daily reflective journaling* secara mandiri setelah penelitian berakhir. Partisipan juga disarankan untuk melakukan upaya preventif (mode senyap, latihan *mindful phone use*) dalam situasi sosial tertentu untuk mendukung komunikasi tatap muka yang lebih berkualitas.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi agar dapat melihat perubahan perilaku jangka panjang. Penelitian juga dapat dilakukan pada populasi lain, seperti mahasiswa non-keperawatan atau kelompok usia berbeda untuk mengetahui efektivitas *daily reflective journaling* dalam konteks yang lebih luas.