

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat diberi kesimpulan yaitu :

1. Terdapat pengaruh yang negatif pada kontrol diri terhadap perilaku penggunaan smartphone bermasalah pada mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta raya fakultas psikologi
2. Sumbangan efektif variable kontrol diri terhadap variable perilaku penggunaan smartphone bermasalah sebesar 16,1%.
3. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta raya fakultas psikologi belum sepenuhnya mampu mengontrol dirinya dalam perilaku penggunaan smartphone bermasalah namun mahasiswa universitas Bhayangkara Jakarta raya fakultas psikologi masih memiliki perilaku penggunaan smartphone bermasalah tetapi tidak terlalu sering dilakukan.

#### 5.2 Saran

1. Saran Teoritis  
Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel yang berkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone yang bermasalah seperti kecanduan smartphone, nomophobia, dan lain-lain yang berkaitan dengan perilaku penggunaan smartphone bermasalah dan menambah profil demografis untuk memperkaya penelitian tersebut.
2. Saran Praktis  
Apabila dalam proses belajar mahasiswa disarankan untuk me-nonaktifkan smartphonenya agar mahasiswa bisa fokus pada proses belajar. Dan saat menggunakan smartphone lebih berhati-hati agar tidak menimbulkan perilaku penggunaan smartphone bermasalah.