

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti mengenai hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa diterima. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kontrol diri yang baik tidak mengalami *smartphone addiction* atau memiliki *smartphone addiction* yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki kontrol diri yang kurang.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction*. Berdasarkan hasil tersebut sebaiknya mahasiswa dapat meningkatkan kontrol diri sehingga dapat membentengi diri individu dari efek negatif *smartphone*.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui apakah kontrol diri juga memiliki hubungan dengan *smartphone addiction* pada subjek lain, melakukan penelitian mengenai *smartphone* dan dikaitkan dengan variabel lain, serta mengeksplor lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction*.

