

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi uraian kesimpulan dan saran/rekomendasi dari penelitian yang dilakukan.

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh negatif regulasi emosi terhadap *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi yang tinggi cenderung memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* yang rendah, sebaliknya mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* yang tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu untuk meningkatkan kemampuan dalam memonitor, mengolah dan menerima tekanan serta melatih kemampuan dalam mengubah emosi negatif kearah yang lebih positif agar kinerja dan produktivitas mahasiswa menjadi lebih baik.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang selevel atau sama dengan emosi seperti regulasi diri atau kecerdasan emosi untuk memahami bagaimana emosi berdampak kepada *cyberloafing*.