

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang penarikan kesimpulan dan memberikan saran metodologis dan praktis berdasarkan temuan-temuan pada penelitian ini. Saran metodologis dan praktis yang peneliti berikan diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dan dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian berikutnya yang tertarik untuk meneliti variable *self control* dan *cyberloafing* pada mahasiswa dengan variasi variabel lainnya.

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai pengaruh *self control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas didapatkan kesimpulan bahwa terdapat *self control* berpengaruh secara signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas dengan sumbangan sebesar 17.7%. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa 71.2% subjek penelitian memiliki tingkat *self control* yang tinggi dan 28.8% pada memiliki tingkat *self control* rendah. Sedangkan untuk *cyberloafing* terdapat 20.5% subjek penelitian memiliki tingkat *cyberloafing* tinggi dan 79.5% subjek penelitian memiliki tingkat *cyberloafing* rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan-temuan penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak terkait, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema yang serupa, disarankan untuk mengidentifikasi intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi perilaku *cyberloafing* dan mengeksplorasi variabel-variabel yang dapat memberikan pemahaman lebih luas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, seperti *self regulation*, *stress akademik*, motivasi belajar, *consciousness*, dan variabel lainnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil topik yang serupa, disarankan untuk menggunakan sampel atau lokasi penelitian yang lebih luas, seperti mahasiswa tingkat fakultas atau universitas agar dapat memperoleh hasil penelitian dan kesimpulan yang lebih mendalam terkait *cyberloafing* di lingkungan akademik.

5.2.2 Saran Praktis

1. Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa relatif rendah, maka diharapkan mahasiswa untuk

mempertahankan kondisi tersebut agar tetap terjaga dan tidak meningkat. Namun, pada beberapa mahasiswa dengan tingkat *cyberloafing* yang masih tinggi, disarankan untuk mengelola perilaku *cyberloafing* dengan cara memanfaatkan internet dengan bijak untuk tujuan mendapatkan informasi terkait pembelajaran selama melaksanakan perkuliahan di kelas. Berdasarkan hasil penelitian, *self control* pada mahasiswa tergolong tinggi, oleh karena itu diharapkan mahasiswa menjaga dan mempertahankan *self control* dalam dirinya agar tetap dapat memanfaatkan internet untuk kebutuhan pembelajaran dan tidak mengalihkan fokus dengan memiliki keinginan mengakses internet untuk melakukan *cyberloafing*.

2. Pihak Kampus

Bagi pihak kampus disarankan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan program untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya *self control* dan strategi atau intervensi yang efektif dalam mengurangi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

3. Masyarakat

Bagi masyarakat disarankan untuk memiliki menambah wawasan dan memahami lebih jauh dampak-dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* terutama pada peserta didik seperti siswa dan mahasiswa, sehingga dapat menghindari perilaku tersebut agar meningkatkan fokus

dan keseriusan dalam proses pembelajaran dan memahami peran faktor internal seperti *self control* dapat membantu untuk mengontrol perilaku adaptif.

