

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan empat variabel, yaitu kecanduan media sosial, *online game addict*, motivasi belajar. Penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form dilakukan kepada 260 mahasiswa selama 1 bulan di Manajemen FEB-UNAND. Tingkat pengembalian kuesioner yang diisi oleh semua responden mencapai 100%, sehingga seluruh data yang terkumpul dapat digunakan untuk analisis. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4.1.1.2,2025. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan:

1. Kecanduan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik
2. *Online game addict* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi belajar
3. Motivasi belajar tidak secara signifikan memoderasi hubungan kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi belajar
4. Motivasi belajar tidak secara signifikan memoderasi hubungan Kecanduan Media Sosial terhadap Prokrastinasi belajar
5. *Online game addict* berpengaruh positif terhadap prokrastinasi belajar yang tidak signifikan dimoderasi motivasi belajar

Motivasi belajar tidak secara signifikan memoderasi hubungan *Online Game Addict* terhadap Prokrastinasi Akademik

## 5.2 Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan sejumlah implikasi yang dapat dimanfaatkan oleh Manajemen FEB-UNAND. Berdasarkan temuan yang dihasilkan, terdapat beberapa poin penting yang dapat dijadikan acuan, antara lain:

1. Kecanduan media sosial bahwa Mahasiswa yang memperhatikan tanda-tanda ketergantungan pada media sosial seperti merasa mudah marah, cemas, atau sedih ketika tidak dapat mengaksesnya dan menunjukkan adanya hubungan emosional yang kuat terhadap dunia digital. Hubungan semacam ini dapat berdampak pada kestabilan emosi, mengurangi konsentrasi dan menurunkan keterlibatan mereka dalam aktivitas akademik. Ketika mahasiswa mengalami tekanan emosional karena tidak dapat menggunakan media sosial, mereka lebih cenderung lebih fokus untuk memuaskan keinginan tersebut dibanding menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya menjadi prioritas. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi ketergantungan kecanduan media sosial :
  - a. Literasi digital tidak hanya mencakup kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan mengelola emosi dan perilaku saat menggunakan media teknologi, tetapi juga kemampuan mengelola emosi dan perilaku saat menggunakan media digital : Mengadakan workshop atau seminar kampus tentang digital *well-being* yang membahas efek psikologis media sosial.
  - b. Melakukan detoks digital bertujuan mengurangi ketergantungan emosional

terhadap media sosial secara perlahan, bukan secara ekstrem : Mahasiswa didorong untuk membuat jadwal penggunaan media sosial misalnya hanya 30 menit di pagi hari dan 30 menit di malam hari

- c. Ketertarikan mahasiswa terhadap media sosial dapat terjadi karena kurangnya stimulasi menarik dalam kegiatan akademik : Mendorong penggunaan platform digital yang edukatif namun tetap interaktif, seperti forum diskusi online akademik, podcast mata kuliah, atau channel Youtube pembelajaran yang terstruktur.

2. *Game online addict* bahwa kecanduan dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku mahasiswa secara signifikan. Mahasiswa yang bermain game online tanpa mempertimbangkan waktu atau situasi menunjukkan bahwa aktivitas tersebut telah mendominasi keseharian mereka. Ketika permainan online menjadi prioritas, bahkan di saat mahasiswa seharusnya menjalankan kewajiban akademik, seperti menghadiri perkuliahan, membaca literatur, atau mengerjakan tugas, maka akan muncul konsekuensi langsung berupa pengabaian tanggung jawab akademik. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi game online :

1. pembatasan penggunaan teknologi secara sadar dapat mengurangi waktu bermain game dan memaksa mahasiswa untuk lebih fokus pada kewajiban akademik : mendorong penggunaan aplikasi atau ekstensi browser yang dapat memblokir akses game selama waktu belajar.
2. Mahasiswa yang kecanduan *game online* seringkali mencari hiburan sebagai pelarian dari tekanan akademik. Menyediakan alternatif aktivitas

yang menarik dapat membantu mengalihkan perhatian game : mengadakan kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, atau klub diskusi yang dapat menstimulasi minat lain selain bermain game.

3. Motivasi belajar bahwa ketika mahasiswa tidak mengalami kebosanan selama proses belajar berlangsung, dapat mencerminkan adanya semangat internal dan keterkaitan terhadap materi kuliah, dan juga dapat menandakan bahwa mahasiswa memiliki keinginan dari dalam diri untuk belajar dan menyerap ilmu pengetahuan, serta memiliki komitmen terhadap kegiatan akademik yang dijalani. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan motivasi belajar :

- a. Ketika mahasiswa tidak merasa bosan saat belajar, itu menandakan mereka terlibat secara aktif dan memiliki minat yang kuat terhadap materi yang diajarkan, dan dapat menyenangkan agar semangat belajar tetap terjaga : mengintegrasikan aktivitas pratikum atau proyek yang relevan dengan dunia nyata sehingga mahasiswa dapat melihat langsung manfaat materi.
  - b. Memberikan penghargaan dan pengakuan terhadap usaha dan prestasi belajar dapat meningkatkan motivasi internal mahasiswa. Perasaan dihargai dan diakui akan membuat mahasiswa lebih bersemangat dan berkomitmen terhadap proses pembelajaran : mengadakan penghargaan akademik seperti beasiswa, sertifikat, atau pengakuan lainnya bagi mahasiswa yang berprestasi.
4. Prokrastinasi belajar bahwa mahasiswa dengan cara pandang seperti ini cenderung menganggap enteng pentingnya menyelesaikan pekerjaan tepat

waktu, karena merasa bahwa mereka masih memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan akademik di masa mendatang, dan meskipun waktu senggang sebenarnya sudah disediakan, mereka sering menunda memulai pekerjaan akademik tersebut. Berikut beberapa langkah yang dapat dilakukan mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik :

- a. Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengelolaan waktu dan dampak penundaan tugas : menyelenggarakan seminar atau pelatihan yang secara jelas memaparkan dampak negatif dari prokrastinasi dan keuntungan menyelesaikan tugas tepat waktu'
- b. Mendorong disiplin diri dengan sistem pengingat dan penghargaan : membentuk kelompok belajar yang saling memberikan dorongan dan pengingat agar tetap fokus pada target.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan , peneliti menyadari masih terdapat kekurangan selama proses penelitian, terdapat beberapa hambatan yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian kedepannya untuk meningkatkan kualitas penelitian dimasa mendatang.

Adapun keterbatasan penelitian ini diantaranya, :

1. Penelitian ini hanya mencakup empat variabel yaitu, kecanduan media sosial, *online game addict*, motivasi belajar dan prokratinasi belajar.
2. Objek penelitian terbatas hanya pada mahasiswa S1 manajemen FEB-UNAND

3. Sampel dari penelitian ini terbatas pada 260 mahasiswa



#### 5.4 Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, peneliti menyarankan beberapa hal pada penelitian selanjutnya :

1. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah variabel yang diteliti, seperti menambahkan variabel kecemasan akademik dan pengaturan diri sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi hubungan antara kecanduan media sosial, kecanduan *online game addict*, dan prokrastinasi akademik dan juga dapat melihat variabel moderasi lainnya yang lebih mungkin berperan lebih baik.
2. Untuk objek penelitian selanjutnya, dapat diperluas kepada mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas yang berbeda.
3. Untuk memperkuat hasil penelitian ukuran sampel dapat digunakan dalam jumlah yang lebih besar.

