

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. *Problematic internet use* pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas paling banyak dalam kategori sedang (39,8%).
2. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas paling banyak juga dalam kategori sedang (49,6%).
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik ($p\text{ value} = 0,000$).

B. Saran

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengembangkan keterampilan komunikasi langsung agar tidak terlalu bergantung pada interaksi sosial melalui media *online*, mencari strategi pengelolaan emosi yang lebih adaptif seperti olahraga atau aktivitas keagamaan dan mengontrol pikiran agar tidak terlalu fokus pada internet seperti perasaan cemas jika tidak membuka media sosial atau ketinggalan *trend* terkini. Mahasiswa juga disarankan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, misalnya seperti belajar bersama teman atau belajar di tempat favorit.

2. Bagi pihak fakultas, diharapkan untuk dapat memberikan topik edukasi terkait manajemen waktu, penggunaan internet yang sehat, dan strategi mengurangi prokrastinasi akademik, misalnya melalui *talk show* atau konseling akademik pada mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum dapat menggali alasan spesifik mengapa responden melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau diskusi kelompok terarah, agar dapat memahami lebih detail faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku menunda tugas pada mahasiswa. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, misalnya motivasi belajar, dukungan sosial, atau manajemen waktu. Tidak hanya itu, penelitian di masa depan juga diharapkan dapat mengkaji keterkaitan antara tingkat *Problematic Internet Use* (PIU) dengan ketepatan waktu kelulusan mahasiswa, mengingat aspek tersebut belum diteliti lebih lanjut dalam studi ini.

