

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Stress Akademik dengan Tingkat *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan nilai tengah, stres akademik pada hasil penelitian ini berada pada kategori sedang
2. Berdasarkan nilai tengah, *Cyberloafing* pada hasil penelitian ini berada pada kategori sedang
3. Terdapat hubungan positif yang bermakna antara stres akademik dan *Cyberloafing*, dengan kekuatan hubungan yang lemah, yang menunjukkan bahwa peningkatan stres akademik cenderung diikuti oleh peningkatan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa

B. Saran

Peneliti memberikan saran berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik, seperti dengan mengatur waktu belajar secara efektif,

menerapkan strategi *coping* yang positif, serta membatasi penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama proses pembelajaran. Dengan pengelolaan stres yang baik, diharapkan perilaku *Cyberloafing* dapat diminimalkan sehingga fokus dan produktivitas akademik dapat meningkat.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Institusi keperawatan diharapkan dapat memperhatikan tingkat stres akademik mahasiswa dengan menyediakan lingkungan belajar yang suportif, layanan konseling, serta program manajemen stres. Selain itu, institusi juga dapat memberikan edukasi terkait strategi manajemen waktu, penggunaan teknologi, dan internet secara bijak guna mencegah munculnya perilaku *Cyberloafing* yang berlebihan di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti penelitian longitudinal atau analisis multivariat, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *Cyberloafing*, seperti manajemen waktu, kontrol diri, atau motivasi belajar, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.