

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa doom scrolling dan distorsi kognitif secara simultan berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Secara parsial, *doom scrolling* memiliki arah pengaruh negatif terhadap efikasi diri akademik, namun pengaruh tersebut tidak signifikan. Sementara itu, distorsi kognitif terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap efikasi diri akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat distorsi kognitif yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah efikasi diri akademiknya. Dengan demikian, faktor kognitif internal, khususnya distorsi kognitif, memiliki peran yang lebih besar dibandingkan perilaku *doom scrolling* dalam memprediksi efikasi diri akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Saran

1. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan cara berpikir dan pola interpretasi terhadap berbagai informasi yang diterima, khususnya informasi yang diperoleh melalui media sosial. Mahasiswa juga disarankan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif, melakukan evaluasi secara rasional terhadap informasi yang diterima, serta menghindari kecenderungan berpikir negatif yang dapat memengaruhi keyakinan terhadap kemampuan akademiknya. Selain itu, penggunaan media sosial perlu dilakukan secara lebih bijaksana dengan membatasi paparan terhadap konten yang berpotensi menimbulkan kecemasan maupun pemikiran negatif yang berlebihan.

2. Institusi Pendidikan

Universitas diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan kepada mahasiswa terkait literasi digital, kesehatan mental, serta pengelolaan pola pikir yang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Kegiatan seperti seminar, pelatihan, atau layanan konseling yang berfokus pada pengelolaan distorsi kognitif dan penguatan efikasi diri akademik dapat menjadi salah satu upaya yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama proses penyelesaian studi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian longitudinal atau metode lain yang memungkinkan pengamatan hubungan antarvariabel dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji mekanisme hubungan yang lebih kompleks antara *doom scrolling*, distorsi kognitif, dan efikasi diri akademik, seperti melalui analisis mediasi atau model struktural. Peneliti juga dapat mempertimbangkan karakteristik konten media sosial yang dikonsumsi responden sehingga diperoleh pemahaman yang lebih spesifik mengenai dampak doom scrolling terhadap aspek psikologis individu.