

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dilakukan, perhitungan, dan analisa, maka dapat disimpulkan hasilnya yakni:

1. Hasil dekripsi variabel kontrol diri (X_1), stres akademik (X_2) dan *cyberslacking* (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi sebagai berikut:
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel kontrol diri (X_1) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas dalam kategori sedang dengan presentase sebanyak 75,51%.
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel Stres akademik (X_2) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas pada kategori Sedang dengan presentase 65,99%.
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapat hasil bahwa variabel *cyberslacking* (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas pada kategori Sedang dengan presentase 62,53%.
2. Terdapat Hubungan yang positif dan signifikan pada kontrol diri (X_1) dengan *Cyberslacking* (Y) dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,683$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$
3. Terdapat Hubungan positif yang signifikan pada stres akademik (X_2) dengan *Cyberslacking* (Y) dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,868$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$
4. Terdapat Pengaruh positif yang signifikan pada kontrol diri (X_1) dan stres akademik (X_2) dengan *Cyberslacking* (Y) dengan nilai $F = 620,274$ dan signifikansi $p = 0,000$ dengan kontribusi sebesar $R^2 = 78,3\%$, sedangkan sisanya 21,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti seperti kesepian dan kesadaran diri.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan baik secara teori maupun metode yang digunakan. Maka dari itu, hal tersebut selayaknya menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang akan peneliti sampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Kampus

Diharapkan bagi kampus dapat memberikan pendampingan psikologis untuk pengendalian diri dan manajemen waktu untuk mahasiswa. Pihak kampus juga diharapkan dapat mengembangkan kebijakan atau sistem pembelajaran yang lebih interaktif agar mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh aktivitas digital yang tidak ada hubungannya dengan belajar.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa dapat meningkatkan kontrol diri yang baik agar tidak terpengaruh menggunakan *gadget* selama jam belajar. Mahasiswa juga perlu mengelola stres akademik serta mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap dampak *negatif* dari perilaku *cyberslacking*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih dalam lagi untuk mengetahui permasalahan- permasalahan yang ada terutama pada variabel kontrol diri, stres akademik dan *cyberslacking*. Kemudian, juga bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas dan mengelaborasi variabel lain yang mungkin berpengaruh pada *cyberslacking*.