

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, perhitungan dan pembahasan penelitian yang telah dijelaskan pada BAB 1 sampai BAB 4 dengan judul hubungan kesepian dan kecenderungan narsistik dengan intensitas penggunaan aplikasi TikTok pada mahasiswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel *Academic Help Seeking* dengan Prokrastinasi Akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *Academic Help Seeking*, semakin besar kecenderungan perubahan pada tingkat *Prokrastinasi Akademik*.
- b. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik meskipun lebih lemah dibandingkan variabel X1 (*Academic help seeking*).
- c. Terdapat *Regulasi Emosi* dan *Academic Help Seeking* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Prokrastinasi Akademik* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2018-2024.

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian ini masih banyak kurangnya. Namun hal tersebut dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebelumnya, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat lebih aktif dalam melakukan *academic help seeking*, yaitu berani meminta bantuan kepada dosen, teman, atau pihak akademik lainnya ketika menghadapi kesulitan belajar. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar dapat mengendalikan stres, kecemasan, dan rasa malas yang dapat memicu

prokrastinasi. Dengan demikian, mahasiswa akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik secara lebih efektif dan tepat waktu.

b. Bagi Pihak Kampus

Disarankan agar kampus menyediakan wadah atau program yang mendukung mahasiswa dalam meningkatkan perilaku *help seeking* dan kemampuan regulasi emosi, seperti layanan konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, serta workshop pengelolaan stres dan emosi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti motivasi berprestasi, *self-efficacy*, atau dukungan sosial, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen agar hasil penelitian dapat lebih komprehensif. Selain itu, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.