

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil Deskriptif Variabel penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

a. Variabel Kontrol Diri

Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, didapatkan bahwa variabel kontrol diri pada 330 mahasiswa menunjukkan bahwa kategori tinggi berjumlah 32 mahasiswa (10%), kategori sedang berjumlah 281 mahasiswa (85%), dan kategori rendah berjumlah 17 mahasiswa (5%). Distribusi ini menunjukkan adanya variasi kemampuan pengendalian diri di antara responden, mulai dari individu yang masih menghadapi kesulitan dalam mengatur dorongan hingga mereka yang mampu mempertahankan regulasi perilaku secara lebih konsisten.

b. Variabel Fomo

Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, diperoleh bahwa kategori tinggi berjumlah 15 mahasiswa (5%), kategori sedang sebanyak 304 mahasiswa (92%), dan kategori rendah sebanyak 11 mahasiswa (3%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat FOMO kategori sedang, sementara hanya sedikit yang mengalami FOMO sangat rendah atau sangat tinggi. Hal ini menggambarkan adanya variasi tingkat kekhawatiran responden terhadap ketertinggalan informasi atau aktivitas sosial.

c. Variabel Cyberloafing

Berdasarkan hasil deskriptif data penelitian, diperoleh bahwa 32 mahasiswa (10%) berada pada kategori tinggi, 285 mahasiswa (86%) pada kategori sedang, dan 13 mahasiswa (4%)

berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cenderung melakukan cyberloafing dalam kategori sedang, sementara hanya sebagian kecil yang melakukannya sangat sering maupun sangat jarang.

2. Hasil Penguji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, terdapat pengaruh positif signifikan antara FOMO dengan cyberloafing. Semakin tinggi tingkat FOMO mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan melakukan cyberloafing.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, diperoleh bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap cyberloafing, yang berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat cyberloafing.

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa kontrol diri dan FOMO secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap cyberloafing dengan kontribusi sebesar 30,2%. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih memiliki kekurangan. Peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak terkait yang berkaitan dalam hasil penelitian sebagai berikut :

1. Saran Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa adalah mampu mengatur kesibukan yang dijalani dan mampu membagikan cerita kesulitan dalam pekerjaan skripsi dengan teman terdekat atau keluarga. Harapannya dengan membagikan cerita kesulitan yang sedang dialami, mahasiswa dapat mendapat masukan yang membangun dari orang-orang terdekat atau mendapat semangat yang mampu mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir.

2. Saran Bagi Universitas

Diharapkan membuka konseling atau tempat berkeluh kesah yang aman bagi mahasiswa dengan harapan para mahasiswa mampu menceritakan apa yang terjadi dalam hidupnya dan hambatan apa yang sedang dialami oleh mereka. Sementara bagi dosen pembimbing akademik maupun dosen matakuliah dapat menjadi tempat cerita permasalahan mahasiswa dan mampu memberikan dukungan kepada mahasiswa.

3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah mengkaji kembali mengenai kontrol diri, fomo dan cyberloafing dengan subjek dengan kriteria yang tepat dan dapat mengumpulkan subjek penelitian di hari dan tempat tertentu. Penelitian selanjutnya harus memperhatikan waktu dalam proses pengambilan data agar tidak mengganggu waktu subjek.

