

## BAB V

### KESIMPULAN & SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan self-control dengan perilaku binge-watching pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Negeri Medan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat self-control mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang pada seluruh indikator pengukuran, meliputi kedisiplinan diri, kontrol impulsif, kebiasaan sehat, etos kerja, dan dapat dipercaya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri mahasiswa sudah berkembang, namun masih belum optimal sehingga sebagian dari mereka tetap rentan terhadap perilaku-perilaku yang menuntut regulasi diri, termasuk binge-watching.
2. Perilaku binge-watching mahasiswa juga berada pada kategori sedang pada seluruh indikator, seperti keterlibatan, emosi positif, keinginan/menikmati, mempertahankan kesenangan, kelebihan menonton, ketergantungan, dan hilangnya kendali. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cukup sering menonton secara maraton, namun sebagian besar belum mencapai tingkat binge-watching yang ekstrem atau problematik.
3. Terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara self-control dan perilaku binge-watching dengan nilai korelasi  $r = -0,745$  dan  $p = 0,000$ . Artinya, semakin tinggi self-control mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan binge-watching, dan sebaliknya. hubungan yang kuat ini menunjukkan bahwa self-control merupakan faktor

penting dalam mengatur intensitas binge-watching mahasiswa.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan self-control, khususnya dalam mengatur penggunaan platform streaming dan durasi menonton. Penggunaan teknik seperti manajemen waktu, menetapkan batasan menonton (time limit), serta menunda kepuasan (delayed gratification) dapat membantu mencegah perilaku binge-watching berlebihan yang berpotensi mengganggu aktivitas akademik dan kesehatan.

### 2. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling

Program studi dapat mengintegrasikan pelatihan tentang regulasi diri, literasi digital, dan manajemen waktu dalam kegiatan bimbingan pribadi-sosial. Mahasiswa BK sebagai calon konselor perlu memiliki self-control yang baik agar mampu menjadi role model serta membantu klien dalam mengatasi kebiasaan yang tidak adaptif, termasuk binge-watching.

### 3. Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling Kampus

Layanan Bimbingan dan Konseling kampus disarankan untuk mengembangkan intervensi yang secara spesifik menargetkan peningkatan self-control mahasiswa dalam penggunaan media digital. Berdasarkan temuan penelitian ini, layanan BK dapat menyelenggarakan konseling individu bagi mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan binge-watching tinggi, serta konseling kelompok atau psikoedukasi mengenai pengendalian impuls dan manajemen

waktu. Intervensi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi situasi pemicu binge-watching, memahami konsekuensinya, dan mengembangkan strategi regulasi diri yang lebih adaptif..

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi binge-watching, seperti regulasi emosi, stres akademik, dukungan sosial, loneliness, FOMO, atau bedtime procrastination. Selain itu, metode campuran (mixed-method) dapat digunakan untuk menggali lebih dalam motif psikologis di balik perilaku binge-watching pada mahasiswa.

#### 5. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya self-control berkaitan dengan tingginya perilaku binge-watching, peran orang tua dan lingkungan sosial mahasiswa lebih tepat diposisikan sebagai *sumber dukungan regulasi eksternal*, bukan sebagai pengawas langsung. Orang tua dapat berperan dengan membangun komunikasi terbuka terkait manajemen waktu, pola istirahat, dan penggunaan media digital, tanpa melakukan kontrol yang bersifat menekan. Dukungan berupa pengingat terhadap konsekuensi akademik dan kesehatan akibat binge-watching berlebihan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri dalam mengatur perilaku menonton.