

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terkait pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2025/2026 yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2025/2026, tingkat *binge-watching* secara umum berada pada kategori sedang sebesar 67,9%, diikuti kategori tinggi 28,7% dan rendah 3,4%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas menonton berlebihan dalam batas moderat; berdasarkan jenis kelamin, laki-laki didominasi kategori tinggi (54,2%), sedangkan perempuan didominasi kategori sedang (70,1%), yang menunjukkan kecenderungan laki-laki lebih tinggi dalam perilaku *binge-watching*; berdasarkan jurusan, mahasiswa PENMAS didominasi kategori tinggi (78,5%), sedangkan jurusan BK (85,7%), PGPAUD (67,4%), dan PGSD (94,8%) mayoritas berada pada kategori sedang; ditinjau dari indikator, aspek *physiological* didominasi kategori sedang (68%) dan tinggi (29%), aspek *behavioral* didominasi kategori rendah (71%) dan sedang (29%), serta aspek *psychological* didominasi kategori sedang (54%) dan rendah (46%).
2. Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2025/2026, tingkat prokrastinasi akademik didominasi kategori sedang sebesar 83,7%, diikuti kategori tinggi 12,4% dan rendah 3,9%, yang menunjukkan bahwa penundaan tugas masih dalam batas yang relatif wajar; berdasarkan jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan sama-sama

didominasi kategori sedang, namun proporsi kategori tinggi lebih besar pada laki-laki (29,2%) dibanding perempuan (7,3%); berdasarkan jurusan, PENMAS memiliki kecenderungan tertinggi dengan kategori tinggi sebesar 32,9%, dibandingkan jurusan lain seperti BK (4,4%), PGPAUD (10,1%), dan PGSD (5,2%) yang didominasi kategori sedang; berdasarkan indikator, aspek *physiological beliefs regarding abilities* didominasi kategori sedang (59%) dan tinggi (35%), *distractions of attention* didominasi kategori sedang (67%) dan tinggi (29%), *sedangkan social factors* (80%), *time management skills* (81%), *personal initiative* (79%), dan *laziness (avoidance)* (76%) didominasi kategori sedang.

3. Pengaruh *binge-watching* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2025/2026 menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,705 yang berada pada kategori kuat. Nilai R^2 sebesar 0,496 menunjukkan bahwa *binge-watching* memberikan kontribusi sebesar 49,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 50,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji regresi juga menunjukkan bahwa *binge-watching* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Artinya, pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2025/2026 yang menjadi responden penelitian ini, semakin tinggi tingkat *binge-watching*, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menonton secara berlebihan merupakan salah

satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada populasi penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *binge-watching* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, mahasiswa disarankan untuk membatasi aktivitas menonton dengan menetapkan durasi yang jelas sebelum mulai menonton serta tidak menonton lebih dari dua episode secara berturut-turut dalam satu waktu, terutama pada hari perkuliahan atau ketika masih memiliki tugas akademik yang harus diselesaikan. Mahasiswa juga perlu memprioritaskan penyelesaian tugas akademik sebelum melakukan aktivitas hiburan, menyusun jadwal belajar yang konsisten, serta memanfaatkan fitur pengingat waktu (*screen time*) atau menonaktifkan fitur *autoplay* pada platform streaming untuk membantu mengendalikan kebiasaan *binge-watching* sehingga kecenderungan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

2. Bagi Fakultas Ilmu Pendidikan/Program Studi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan program edukasi terkait manajemen waktu, literasi digital, serta pengendalian perilaku konsumsi media pada mahasiswa. Fakultas atau program studi dapat mengadakan seminar, workshop, atau pelatihan mengenai pengelolaan waktu dan penggunaan media secara bijak. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di lingkungan kampus juga dapat dioptimalkan untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan mengatasi

prokrastinasi akademik. Layanan BK juga disarankan mengembangkan program preventif, seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, atau psikoedukasi mengenai manajemen waktu digital, pengendalian perilaku binge-watching, serta strategi penggunaan platform streaming secara sehat agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aktivitas hiburan dengan tanggung jawab akademik. Program pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan disiplin, self-control, dan tanggung jawab akademik juga perlu ditingkatkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti motivasi belajar, *self-control*, stres akademik, kebiasaan belajar, serta penggunaan media sosial. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode yang lebih beragam, seperti *mixed method*, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *binge-watching* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, perluasan subjek penelitian ke berbagai fakultas atau universitas lain dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai fenomena ini. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat perkembangan perilaku *binge-watching* dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu.