

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan temuan pengujian hipotesis mengenai pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa pada program studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2020 Universitas Negeri Medan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan antara variabel Stres Akademik (X1) terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa (Y) program studi Pendidikan ekonomi angkatan 2020 Universitas Negeri Medan.
2. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara Kontrol Diri terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa program studi Pendidikan ekonomi Angkatan 2020 Universitas Negeri Medan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa program studi Pendidikan ekonomi Angkatan 2020 Universitas Negeri Medan.

Dengan demikian stres akademik yang rendah dapat mengurangi perilaku *cyberloafing*, dan pada variabel kontrol diri yang tinggi meskipun sangat dibutuhkan untuk pembelajaran mahasiswa tetapi juga dapat berpengaruh terhadap tingginya perilaku *cyberloafing* yang lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas yang menggunakan internet untuk tujuan terkait pekerjaan diluar dari perkuliahan.

5.2. Saran

Beberapa kesimpulan yang dapat disampaikan berdasarkan kajian dan temuan analitis yang telah disampaikan peneliti yang telah dikumpulkan mengenai Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Angkatan 2020 Universitas Negeri Medan, antara lain :

1. Mahasiswa diharapkan membatasi diri dari perilaku *cyberloafing* atau penggunaan internet pada saat jam perkuliahan dengan cara tetap fokus mengontrol diri selama pembelajaran dan menghindari penggunaan media sosial selama jam perkuliahan berlangsung.
2. Agar mahasiswa lebih memahami dan memiliki gambaran umum tentang bentuk- bentuk dari perilaku *cyberloafing* sehingga dapat memahami penyebabnya dan membatasi diri untuk melakukannya.
3. Mahasiswa diharapkan dapat mengontrol diri dengan sering mengikuti hal – hal yang positif dan membangun seperti seminar, pelatihan diri, mengikuti pengisian motivasi, mengikuti organisasi yang dapat mengurangi stres akademik yang ada dalam diri.
4. Para pendidik diharapkan dapat berupaya meningkatkan standar pengajaran kepada mahasiswa untuk dipahami dengan lebih baik guna menghindari adanya stres akademik dan juga mahasiswa dapat mengontrol dirinya dengan baik sehingga terhindar dari perilaku *cyberloafing* selama pembelajaran di dalam kelas.

5. Pada faktor lain yang tidak dibahas ini ada sebesar 70,1% yang dapat dilakukan dalam penelitian selanjutnya, misalnya variabel motivasi belajar, yang dilatarbelakangi pada tingkat dan antusiasme mahasiswa dalam belajar. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang rendah lebih mudah merasa bosan dan frustrasi, sehingga mereka lebih rentan untuk melakukan *cyberloafing*. Selain itu juga dapat diteliti pada variabel gaya hidup, yaitu kebiasaan pola hidup mahasiswa di luar jam belajar. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang tidur dan sering begadang, lebih mudah Lelah dan teralihkannya perhatiannya, sehingga mereka lebih rentan untuk melakukan *cyberloafing*.