

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *digital self-control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir dalam proses penyusunan skripsi, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *digital self-control* mahasiswa akhir berada pada kategori sedang. Rentang skor ideal 12–60 dan distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (47,7%), diikuti oleh kategori tinggi (28,9%), sangat tinggi (6,6%), serta kelompok kecil mahasiswa pada kategori rendah (16,8%) dan sangat rendah (0,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola penggunaan perangkat *digital*, meskipun masih terdapat kelompok yang menghadapi tantangan dalam menahan distraksi dan mempertahankan fokus selama penyusunan skripsi.
2. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa akhir berada pada kategori sedang. Dengan rentang skor ideal 18–90, diperoleh bahwa kategori sedang merupakan kelompok terbanyak (51,3%), disusul kategori tinggi (34,0%), sangat tinggi (8,6%), serta kelompok kecil mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi rendah (4,1%) dan sangat rendah (2,0%). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda pengerjaan skripsi merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa akhir, dan tidak hanya berkaitan dengan kemauan, tetapi juga dipengaruhi oleh beban akademik, dinamika psikologis, pengelolaan waktu, dan distraksi *digital* yang hadir sepanjang proses penulisan skripsi.

3. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, *digital self-control* terbukti berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa akhir. Nilai signifikansi uji t sebesar $0,000 < 0,05$ dengan koefisien regresi $-0,980$ menunjukkan bahwa peningkatan *digital self-control* diikuti oleh penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik. Model regresi dinyatakan layak digunakan berdasarkan hasil uji F yang signifikan, dengan nilai R Square sebesar $0,850$ yang menunjukkan bahwa *digital self-control* mampu menjelaskan sebagian besar variasi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil penelitian ini menunjukkan dinamika nyata mahasiswa akhir yang sedang berjuang menyelesaikan skripsinya di tengah deras nya arus *digital*. Sebagian mahasiswa telah mampu mengelola diri dengan baik dan tetap fokus meskipun distraksi hanya sejauh sentuhan layar, namun sebagian lain masih kerap terjebak dalam penundaan bukan karena malas, melainkan karena tekanan akademik, kecemasan, dan kebingungan dalam proses penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengatur penggunaan teknologi berhubungan erat dengan kemampuan mengatur waktu dan emosi. Pada akhirnya, *digital self-control* dan prokrastinasi bukan sekadar perilaku, tetapi bagian dari proses pertumbuhan pribadi mahasiswa dalam belajar mengenali diri, menjaga komitmen, dan bertahan di tengah tantangan dunia *digital* selama menyusun skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan agar mahasiswa akhir lebih menyadari pentingnya pengelolaan diri dalam menghadapi dunia *digital* selama menyusun skripsi. Upaya sederhana seperti mengatur jadwal belajar, membatasi aplikasi yang tidak relevan, atau memberi batas waktu penggunaan gawai dapat membantu

mengurangi godaan menunda dan menjaga fokus. Dengan meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan kecil yang dilakukan secara konsisten, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih tenang dan terarah.

Selain itu, institusi pendidikan diharapkan tidak hanya menyediakan fasilitas akademik, tetapi juga mendampingi mahasiswa dalam keterampilan manajemen diri di era *digital*, baik melalui kelas pendukung, literasi *digital* sehat, maupun layanan konseling. Dukungan yang tepat dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang seringkali menjadi pemicu perilaku menunda. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menelusuri faktor tambahan yang memengaruhi prokrastinasi sehingga pemahaman mengenai dinamika belajar mahasiswa semakin kaya dan mampu melahirkan strategi pendampingan yang lebih tepat sasaran.