BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:
   a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa Generasi Z berada dalam kategori sedang.
   b. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel kemandirian belajar pada mahasiswa Generasi Z berada dalam kategori sedang.
   c. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, didapatkan hasil kategori variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z berada dalam kategori sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis didapatkan hasil sebagai berikut:
   a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara penggunaan internet bermasalah dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan internet bermasalah, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.
   b. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kemandirian belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemandirian belajar, maka kecenderungan prokrastinasi akademik cenderung menurun.

c. Terdapat pengaruh penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
   a. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan internet secara lebih bijaksana dan sesuai dengan kebutuhan akademik sehingga dapat meminimalkan perilaku penggunaan internet bermasalah.
   b. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemandirian belajar dengan menyusun jadwal belajar, menetapkan target, serta melakukan evaluasi diri agar mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu.
   c. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan akademik agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.
2. Bagi Universitas

   Peneliti memberikan masukan atau saran kepada pihak universitas untuk mengembangkan program edukasi mengenai literasi digital, pengelolaan waktu, serta penguatan kemandirian belajar melalui kegiatan pembinaan atau layanan konseling guna membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, dengan menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, seperti self-control, self-efficacy, motivasi berprestasi, stres akademik, maupun dukungan

sosial, serta menggunakan subjek penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian dapat dikembangkan dan disempurnakan.