

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai dari analisis data tersebut kemudian didapatkan hasil kesimpulan, yaitu:

1. Dari hasil analisis yang dilakukan tingkat *problematic internet use* dengan kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa sebesar 5%, kategori sedang sebanyak 207 mahasiswa sebesar 95,4%, dan kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa sebesar 4,1%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori sedang pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Dari aspek *problematic internet use* yang memberikan distribusi efektif yang besar kepada prokrastinasi akademik ialah aspek dampak negatif dengan persentase sebesar 28,8%, yang mana pada aspek ini seseorang merasa adanya perasaan takut, kecemasana, kesedihan, depresi dan emosi yang diakibatkan oleh penggunaan internet yang banyak hanya untuk melakukan aktivitas kesenangan yang tidak ada kaitannya dengan tugas.
2. Hasil analisis pada tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori rendah sebanyak 29 mahasiswa sebesar 13,4%, kategori sedang sebanyak 179 mahasiswa sebesar 82,5%, dan kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa sebesar 4,1%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori sedang

pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Dari aspek pembentukan utama prokrastinasi akademik yang memberikan distribusi efektif yang besar kepada *problematic internet use* adalah aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dengan persentase sebesar 35,3%, yang mana pada aspek ini seseorang banyak menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dengan sengaja tidak segera menuntaskan tugasnya.

3. Hasil analisis ini dapat ditarik simpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik mempunyai kontribusi yang signifikan dengan nilai yang diperoleh *sig* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Adapun kontribusi ini juga dilihat dari nilai R Square sebesar 0,116 artinya kontribusi bersifat positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin sebesar 11,6% adapun 89,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

## B. Rekomendasi

Ada beberapa rekomendasi yang ingin dipaparkan peneliti berdasarkan temuan dan kesimpulan, peneliti berharap saran-saran ini dapat membentuk suatu yang bermanfaat, antara lain:

1. Bagi kampus UIN Antasari Banjarmasin diharapkan dapat memberikan lingkungan yang nyaman bagi mahasiswa agar mereka antusias dan tertarik untuk belajar maupun menyelesaikan tugas baik itu tugas akhir maupun tugas perkuliahan. Membantu memberikan sumber referensi yang lengkap terkait buku-buku yang membahas prokrastinasi akademik maupun tentang *problematic internet use*, agar dapat mempermudah para peneliti selanjutnya untuk mendapatkan materi atau referensi berkaitan dengan pembahasan yang sama.
2. Bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin juga diharapkan untuk meningkatkan regulasi diri dan semangat dalam menyelesaikan tugas perkuliahan baik itu tugas skripsi, tugas kelompok maupun tugas individu lainnya. Dengan cara mengubah kebiasaan yang negatif menjadi positif. Serta mengurangi perilaku prokrastinasi akademik agar dapat membantu untuk lebih bisa mengatur waktu belajar dan bertanggung jawab dengan tugasnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik hendaknya menggunakan metode kualitatif agar lebih mendalam, dan diharapkan menggunakan variabel selain

*problematic internet use*, seperti manajemen waktu, gaya pengambilan keputusan, keyakinan diri, motivasi, dan juga jika ingin meneliti tentang *problematic internet use*, agar lebih spesifik hendaknya menyertakan konten apa saja yang di tonton, seperti penggunaan media sosial, tiktok, game online dan perlu dijelaskan terkait dengan aktivitas apa saja yang dilakukan subjek dalam menggunakan internet selama 5-6 jam perhari. Mengenai subjek bisa menggunakan subjek mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau selain mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, siswa sekolah SMA atau mahasiswa lain diluar kampus UIN Antasari Banjarmasin.