

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

Pada Bab V, peneliti menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan temuan-temuan yang telah diperoleh, serta hasil pengolahan dan analisis data. Peneliti juga menguraikan implikasi dari temuan-temuan penelitian dan memberikan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait dan untuk penelitian selanjutnya.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian mengenai “Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Karya Pembangunan Baleendah”, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Tingkat *Self Control* siswa kelas VIII SMP KP 1 Baleendah berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengendalikan dirinya dalam situasi tertentu, namun masih terdapat beberapa kondisi di mana kontrol diri belum optimal, terutama dalam menghadapi distraksi digital selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut didukung oleh tiga indikator dalam variabel *Self Control* yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Dari ketiga indikator tersebut, indikator kontrol pengambilan keputusan menjadi indikator dengan frekuensi paling tinggi.
- Tingkat perilaku *Cyberslacking* siswa kelas VIII SMP KP1 Baleendah berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan siswa cukup sering melakukan aktivitas non-akademik menggunakan internet selama proses pembelajaran berlangsung, baik dalam bentuk *minor* maupun *serious Cyberslacking*. Kondisi tersebut didukung oleh lima indikator dalam variabel *Cyberslacking* yaitu *Sharing*, *Shopping*, *Real time Updating*, *Acessing Online Content*, dan *Gaming*. Dari kelima indikator tersebut, indikator *Sharing* menjadi indikator dengan frekuensi paling tinggi.
- Terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara *self-control* dan perilaku *cyberslacking*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-control* siswa,

justru semakin besar pula kecenderungan mereka melakukan *cyberslacking*. Fenomena ini dapat dipahami melalui perspektif strategi *coping*, di mana sebagian siswa menggunakan aktivitas *cyberslacking* sebagai cara untuk meredakan kebosanan, mengurangi stres, atau mencari distraksi sementara dari tuntutan akademik. Dengan demikian, *cyberslacking* berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang bersifat adaptif jangka pendek, meskipun dalam jangka panjang dapat mengganggu proses belajar. Pengaruh tersebut muncul melalui tiga indikator utama *self-control*, yaitu kontrol pengambilan keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif. Dari ketiganya, kontrol pengambilan keputusan tampak paling dominan. Hal ini memperlihatkan bahwa perilaku *cyberslacking* pada siswa tidak semata-mata dipicu oleh lemahnya kendali diri, melainkan juga melibatkan pertimbangan tertentu yang dianggap dapat membantu meredakan rasa jenuh atau tekanan. Dengan demikian, *cyberslacking* dapat dipahami bukan hanya sebagai kelemahan dalam *self-control*, tetapi juga sebagai bentuk strategi *coping* yang digunakan siswa dalam menghadapi situasi belajar yang menekan.

## 5.2 Implikasi

### 5.2.1 Implikasi Secara Teoritis :

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman mengenai teori *Self-Control* pada siswa SMP di era digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-Control* siswa, justru semakin tinggi pula perilaku *Cyberslacking* yang dilakukan. Temuan ini terlihat bertentangan dengan anggapan umum bahwa *Self-Control* akan menurunkan kecenderungan melakukan hal-hal yang tidak produktif. Namun, jika ditinjau lebih dalam berdasarkan teori Averill (1973), *Self-Control* tidak hanya tentang menahan diri, tetapi juga meliputi kemampuan dalam mengambil keputusan secara sadar, mengendalikan pikiran, dan mengatur perilaku. Dalam penelitian ini, indikator *Self-Control* yang paling menonjol adalah kontrol pengambilan keputusan, artinya siswa memiliki kemampuan untuk mempertimbangkan pilihan mereka sebelum bertindak. Hal ini menjelaskan mengapa siswa dengan *Self-Control* tinggi tetap melakukan

*Cyberslacking*—karena mereka merasa telah membuat keputusan yang tepat untuk diri mereka sendiri, seperti menggunakan waktu sejenak untuk membuka media sosial, menonton video, atau melakukan aktivitas digital lainnya sebagai cara untuk menyegarkan pikiran.

*Cyberslacking* dalam konteks ini tidak semata-mata dilakukan secara impulsif atau tanpa kontrol, melainkan sebagai bentuk coping atau penyesuaian diri terhadap tekanan belajar, kebosanan, atau stres. Maka, hasil penelitian ini memperkaya teori *Self-Control* dengan menunjukkan bahwa kendali diri juga bisa mengarah pada keputusan sadar yang bersifat tidak akademik, selama individu merasa mampu mengatur konsekuensinya. Selain itu, temuan ini juga mendukung pemikiran dari Folkman mengenai strategi coping, yaitu usaha yang dilakukan seseorang secara sadar untuk mengelola stres. Dalam hal ini, *Cyberslacking* bisa menjadi salah satu bentuk coping yang dipilih oleh siswa untuk menjaga keseimbangan emosi atau menghindari kejenuhan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam menjelaskan hubungan kompleks antara *Self-Control*, pengambilan keputusan, dan perilaku adaptif seperti *Cyberslacking* di lingkungan pendidikan.

### **5.2.2 Implikasi Praktis**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, khususnya dalam upaya memahami dan mengelola perilaku siswa di era digital. Meskipun *Self-Control* biasanya dianggap sebagai faktor yang mampu mengurangi perilaku negatif seperti *Cyberslacking*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan *Self-Control* tinggi justru tetap terlibat dalam *Cyberslacking*, karena mereka melakukannya sebagai keputusan sadar untuk mengurangi stres atau kejenuhan dalam proses belajar. Bagi guru dan sekolah, temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *Self-Control* saja belum cukup untuk menurunkan perilaku *Cyberslacking*. Sekolah perlu memperhatikan kondisi psikologis dan kebutuhan emosional siswa, khususnya dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, menyenangkan, dan tidak monoton. Hal ini penting agar siswa tidak merasa perlu melakukan

*Cyberslacking* sebagai bentuk pelarian dari kebosanan. Selain itu, guru juga dapat mengintegrasikan pendidikan karakter dan pelatihan manajemen waktu dalam kegiatan belajar, agar siswa bisa menyeimbangkan antara kebutuhan relaksasi dan tanggung jawab akademik.

Bagi orang tua, hasil ini menunjukkan pentingnya memahami bahwa perilaku digital anak tidak selalu menandakan kurangnya kontrol diri. Sebaliknya, orang tua dapat membimbing anak dalam menggunakan teknologi secara seimbang, serta memberikan ruang untuk rehat yang sehat di sela-sela belajar. Komunikasi yang terbuka dan pengawasan yang tidak bersifat menekan akan membantu anak mengembangkan *Self-Control* yang bijak dan fleksibel. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan masukan bagi konselor sekolah atau pihak yang merancang program bimbingan dan konseling. Mereka dapat mengembangkan materi konseling yang tidak hanya fokus pada pengendalian perilaku, tetapi juga pada strategi coping yang sehat dan cara mengelola tekanan akademik. Konselor juga dapat memfasilitasi diskusi kelompok mengenai penggunaan teknologi, tekanan belajar, dan bagaimana siswa bisa membuat keputusan yang tepat terhadap aktivitas daring tanpa harus mengabaikan tanggung jawabnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pesan bahwa *Cyberslacking* tidak selalu mencerminkan kelemahan dalam *Self-Control*, melainkan bisa merupakan cara siswa dalam mengatur dan menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan tekanan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan oleh pendidik dan orang tua sebaiknya tidak hanya bersifat mengontrol, tetapi juga mendukung kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang sehat, seimbang, dan bertanggung jawab dalam menggunakan teknologi di lingkungan sekolah.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, rekomendasi dari penelitian adalah sebagai berikut :

#### **1. Bagi Guru**

Guru diharapkan dapat merancang proses pembelajaran yang lebih variatif, menyenangkan, dan interaktif untuk meminimalkan kejenuhan

siswa selama proses belajar berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Cyberslacking* dapat muncul sebagai bentuk coping terhadap kebosanan atau tekanan akademik, bahkan pada siswa yang memiliki *Self-Control* tinggi. Oleh karena itu, guru juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan dan mengarahkan *Self-Control* mereka ke arah yang lebih produktif. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian kesempatan refleksi diri, pembiasaan membuat keputusan yang bertanggung jawab, serta diskusi tentang etika penggunaan teknologi. Guru juga dapat menanamkan nilai-nilai kedisiplinan dan tanggung jawab digital dalam pembelajaran, serta memberikan arahan yang jelas mengenai penggunaan perangkat teknologi di kelas agar siswa mampu menggunakan *Self-Control* secara bijak.

## 2. Bagi Peserta Didik

Siswa diharapkan mampu mengembangkan *Self-Control* secara menyeluruh, tidak hanya dalam bentuk pengambilan keputusan yang sadar, tetapi juga dalam mengelola dorongan internal dan gangguan eksternal selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun memiliki *Self-Control* tinggi, siswa tetap melakukan *Cyberslacking* sebagai bentuk coping terhadap tekanan atau kebosanan. Oleh karena itu, siswa perlu dilatih untuk mengenali batas antara keputusan sadar yang produktif dan kebiasaan digital yang berisiko mengganggu prestasi akademik. Selain itu, peserta didik juga dapat mengasah keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri terhadap distraksi, serta refleksi atas konsekuensi dari setiap tindakan sebagai bagian dari penguatan *Self-Control* yang sehat dan seimbang.

## 3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah perlu memberikan perhatian lebih terhadap manajemen pembelajaran berbasis teknologi, khususnya dengan membuat aturan yang jelas dan bijaksana terkait penggunaan gadget di lingkungan sekolah. Sekolah juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang

mendukung pengembangan *Self-Control* siswa secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian, tingginya *Self-Control* tidak otomatis menurunkan perilaku *Cyberslacking*, karena dalam beberapa kasus, siswa justru menggunakan kontrol dirinya untuk secara sadar memilih melakukan *Cyberslacking* sebagai bentuk coping terhadap tekanan belajar.

Oleh karena itu, sekolah perlu merancang program pembinaan karakter yang tidak hanya menekankan kedisiplinan, tetapi juga melatih kemampuan siswa dalam mengambil keputusan yang bertanggung jawab serta membentuk kesadaran digital. Dalam hal ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat strategis untuk memberikan pendampingan yang fokus pada penguatan tiga aspek *Self-Control* yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Dengan demikian, siswa dapat diarahkan untuk menggunakan *Self-Control* secara lebih bijak dalam menghadapi tantangan akademik maupun penggunaan teknologi.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam mengenai peran *self-control* dalam berbagai dimensinya (kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan) terhadap perilaku digital siswa, khususnya *cyberslacking*. Berdasarkan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kontribusi *self-control* terhadap perilaku *cyberslacking* masih terbatas, maka peneliti selanjutnya perlu menggali variabel-variabel lain yang berpotensi turut memengaruhi perilaku tersebut. Beberapa di antaranya meliputi kebiasaan digital siswa, tekanan teman sebaya, tingkat pengawasan guru, serta kondisi lingkungan dan metode pembelajaran di kelas. Selain itu, aspek strategi coping perlu mendapat perhatian khusus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* justru memiliki hubungan positif dengan perilaku *cyberslacking*. Hal ini dapat dimaknai bahwa sebagian siswa menggunakan aktivitas *cyberslacking* bukan semata-mata karena lemahnya kontrol diri, tetapi sebagai bentuk mekanisme coping untuk mengurangi stres, mengatasi

kebosanan, atau mencari distraksi dari tuntutan akademik. Dengan kata lain, *cyberslacking* bisa menjadi strategi adaptif jangka pendek bagi siswa dalam mengelola tekanan psikologis yang mereka rasakan.

Penelitian lanjutan diharapkan dapat menelaah jenis-jenis coping yang digunakan siswa, seperti *problem-focused coping* (misalnya mencari cara efektif untuk mengatur waktu belajar dan penggunaan internet) atau *emotion-focused coping* (misalnya menenangkan diri dengan membuka media sosial saat merasa tertekan). Secara khusus, coping dapat diposisikan sebagai variabel moderasi yang memengaruhi arah dan kekuatan hubungan antara self-control dengan *cyberslacking*. Misalnya, siswa yang cenderung menggunakan *emotion-focused coping* mungkin tetap melakukan *cyberslacking* meskipun memiliki tingkat self-control tinggi, karena perilaku tersebut dianggap sebagai cara menenangkan diri. Sebaliknya, siswa yang menggunakan *problem-focused coping* kemungkinan besar akan memanfaatkan self-control mereka untuk mencari solusi yang lebih konstruktif, sehingga hubungan antara self-control dan *cyberslacking* menjadi lebih lemah.

Dengan demikian, penelitian mendatang dapat menjelaskan apakah *cyberslacking* berfungsi sebagai strategi coping yang kontraproduktif terhadap tujuan belajar atau justru sebagai pelepasan stres sementara yang membantu siswa kembali fokus. Pendekatan *mixed methods* dapat digunakan untuk menggali perspektif siswa secara lebih mendalam terkait alasan personal, strategi coping, serta peranannya dalam hubungan antara self-control dan *cyberslacking*. Penelitian dengan responden lebih luas dan jenjang pendidikan berbeda juga akan memperkaya pemahaman. Dengan menekankan coping, penelitian selanjutnya diharapkan mampu menjelaskan dinamika perilaku digital siswa sekaligus merumuskan strategi intervensi yang lebih tepat, seperti pelatihan pengelolaan stres, peningkatan literasi digital, dan metode pembelajaran yang mengurangi kecenderungan *cyberslacking*.