

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V menjadi penutup dari penelitian ini yang mencakup penjelasan mengenai kesimpulan dan saran berdasarkan temuan dari penelitian ini.

A. Kesimpulan

Hasil analisis menunjukkan bahwa *doomscrolling* memediasi pengaruh *academic stress* terhadap *bedtime procrastination* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peran dari variabel mediator tersebut berupa parsial, mengindikasikan adanya keterlibatan variabel lain yang turut beriringan dengan *doomscrolling*. Temuan lainnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *academic stress* dan *doomscrolling* berdasarkan jenis kelamin, disiplin ilmu, serta rata-rata durasi penggunaan media sosial dan durasi tidur dalam sehari. Sementara pada *bedtime procrastination*, perbedaan terjadi pada kategori disiplin ilmu, rata-rata durasi penggunaan media sosial dan tidur dalam sehari saja. Temuan perbedaan dari masing-masing variabel perlu ditinjau lebih lanjut karena terdapat ketidakseimbangan sebaran sampel pada masing-masing kelompok dan kategori, yang diasumsikan menyamakan hasil dari proses pengolahan data dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyediakan saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu:

1. Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus memiliki kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup, baik bagi kesehatan jangka pendek, seperti fokus dan produktivitas yang optimal, maupun jangka panjang, seperti kesejahteraan mental dan jasmani. Selain itu, penting bagi mahasiswa yang rentan terhadap stres, khususnya yang sedang mengerjakan skripsi, untuk memiliki mekanisme koping yang adaptif agar dapat meredakan stres yang dihadapi tanpa mencari pelarian pada penggunaan ponsel dan media sosial yang dapat mengarah kepada penggunaan yang berlebihan pada malam hari dan penundaan waktu tidur.

2. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing dapat mulai merancang gaya bimbingan yang mengurangi tekanan berlebihan pada mahasiswa. Bukan hanya membimbing dan mengarahkan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi, dosen pembimbing dapat menggunakan pendekatan yang lebih memadai dengan memadukan target akademik yang realistis, tenggat waktu yang fleksibel, dan umpan balik yang konstruktif.

3. Psikolog dan/atau ilmuwan Psikologi

Psikolog atau ilmuwan Psikologi dapat menjadikan penelitian sebagai penelitian terdahulu dalam merancang penelitian selanjutnya maupun intervensi untuk mencegah dan/atau menurunkan gejala *Academic Stress*, mengurangi kecenderungan *Doomscrolling*, dan meminimalkan *Bedtime Procrastination* pada berbagai kalangan, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian, mengingat *Doomscrolling* berperan sebagai variabel mediator parsial, penelitian selanjutnya dapat mengeksplor variabel mediasi lainnya, seperti *binge-watching* ataupun *chronotype*. Selain itu, pertimbangkan keterbatasan-keterbatasan yang ada pada penelitian ini agar analisis dapat dilaksanakan secara lebih tepat dan valid, serta memberikan informasi yang lebih mendalam akan hal ini.