

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yakni sebagai berikut :

1. Intensitas penggunaan media sosial sebagian besar mahasiswa PSKPS Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 termasuk dalam tingkat sedang yaitu 68 mahasiswa (90.67%)
2. *Self control* sebagian besar mahasiswa PSKPS Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 termasuk dalam tingkat sedang yaitu 57 mahasiswa (76%)
3. Prokrastinasi akademik sebagian besar mahasiswa PSKPS Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 termasuk dalam tingkat sedang yaitu 49 mahasiswa (65.33%).
4. Terdapat hubungan antara *self control* dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa PSKPS Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 dengan uji *likelihood ratio* sebagai alternatif dan didapatkan nilai *significancy* 0.045 (<0.05).
5. Dengan menggunakan uji rasio *likelihood* sebagai alternatif, tidak terdapat korelasi antara penundaan akademik dan tingkat penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa PSKPS di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta pada angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025, dengan nilai signifikansi 0,223 (>0,05).

Asma Izzatuz Zahra, 2026

**HUBUNGAN SELF CONTROL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan, antara lain :

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi di masa depan dapat mempertimbangkan faktor-faktor tambahan yang juga dapat memengaruhi penundaan akademik, pengendalian diri, dan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang variabel-variabel yang memengaruhi perilaku akademik mahasiswa. Untuk melengkapi data kuantitatif dan menghasilkan pengetahuan yang lebih mendalam dan komprehensif, teknik pengumpulan data juga dapat dilakukan melalui observasi atau wawancara.

### 2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self control* dengan cara mengelola waktu secara lebih terstruktur, menetapkan prioritas tugas, serta mengurangi berbagai bentuk distraksi saat belajar. Penggunaan media sosial juga penting untuk diatur, misalnya dengan menetapkan batas waktu harian atau memanfaatkan fitur *screen time*, sehingga intensitas penggunaannya tidak mengganggu aktivitas akademik.

### 3. Bagi UPN “Veteran” Jakarta

Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan program yang berfokus pada pengembangan manajemen waktu, regulasi diri, serta literasi penggunaan media sosial yang sehat agar mahasiswa lebih mampu mengelola kebiasaan belajarnya. Selain itu, fakultas atau program studi

dapat memperkuat layanan konseling bagi mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi atau mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri, sehingga mereka memperoleh dukungan yang lebih optimal baik secara akademik maupun psikologis.

#### 4. Bagi Institusi Pendidikan Lain

Institusi pendidikan lain dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun program intervensi untuk meningkatkan *self control* mahasiswa serta mengurangi prokrastinasi akademik di lingkungan kampus masing-masing. Temuan ini juga dapat dijadikan acuan dalam merancang kebijakan penggunaan media sosial yang lebih terarah dan mendukung proses belajar. Selain itu, institusi lain dapat melakukan penelitian serupa pada populasi atau konteks yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.