

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan aktivitas digital non-akademik selama proses belajar sebagai bentuk pelarian.
2. Kelelahan Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Cyberloafing*. Artinya, mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional dan fisik akibat beban akademik yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan internet untuk kegiatan di luar pembelajaran sebagai bentuk *coping*.
3. Stres Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Performa Akademik. Artinya, Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin rendah performa akademik yang dicapai. Hal ini disebabkan karena stres yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi belajar, serta menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara optimal.

4. Kelelahan Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Performa Akademik. Mahasiswa yang mengalami kelelahan secara fisik, emosional, maupun mental akibat tekanan akademik yang berkelanjutan cenderung mengalami penurunan fokus, motivasi, serta efektivitas belajar, sehingga berdampak pada rendahnya pencapaian akademik yang diraih.
5. *Cyberloafing* memediasi hubungan antara Stres Akademik terhadap Performa Akademik. Artinya, stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak langsung terhadap penurunan performa akademik, tetapi juga secara tidak langsung menurunkan performa akademik melalui peningkatan perilaku *cyberloafing* yang mengganggu fokus dan efektivitas belajar.
6. *Cyberloafing* memediasi hubungan antara Kelelahan Akademik terhadap Performa Akademik. Mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik cenderung lebih sering melakukan *cyberloafing* sebagai bentuk penghindaran, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan performa akademik mahasiswa.

## B. Implikasi

Penelitian dapat diimplikasikan ke dalam aspek-aspek berikut untuk dijadikan masukan dan pertimbangan bagi pihak yang berkepentingan.

### 1. Implikasi Manajerial

Hasil penelitian ini memiliki implikasi langsung bagi pihak pengelola pendidikan tinggi, termasuk pimpinan fakultas, program

studi, dan dosen pengampu. Temuan bahwa stres dan kelelahan akademik berdampak negatif terhadap performa mahasiswa, terutama melalui *cyberloafing*, menunjukkan perlunya pengelolaan beban akademik yang lebih proporsional dan humanis. Pihak kampus perlu merancang kebijakan pembelajaran yang tidak hanya menuntut pencapaian akademik tinggi, tetapi juga mendukung keseimbangan psikologis mahasiswa.

## 2. Implikasi Teoritis

Temuan dalam penelitian ini memperkaya literatur di bidang perilaku organisasi dan psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Hasil penelitian menguatkan *Job Demands-Resources (JD-R) Theory* dan *Conservation of Resources (COR) Theory*, di mana stres dan kelelahan akademik sebagai bentuk tuntutan (demands) dapat menurunkan performa akademik apabila tidak diimbangi dengan sumber daya pribadi yang memadai. *Cyberloafing* terbukti menjadi mekanisme mediasi yang signifikan dalam hubungan tersebut, memperjelas bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik melalui perilaku digital non-akademik yang kontraproduktif.

## C. Keterbatasan dan Saran Penelitian

### 1. Keterbatasan Penelitian

- Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara

luas ke konteks mahasiswa di universitas lain dengan karakteristik akademik, budaya belajar, atau tekanan institusional yang berbeda.

- b. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala likert, yang memiliki keterbatasan dalam menangkap dinamika perilaku mahasiswa.
- c. Penelitian ini berfokus pada satu jalur mediasi tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel bebas dan terikat, seperti efikasi diri atau lingkungan pembelajaran.

## 2. Saran Penelitian

- a. Untuk mahasiswa

Diharapkan mahasiswa lebih menyadari dampak negatif dari *cyberloafing* terhadap performa akademik dan mulai menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu serta komunikasi terbuka dengan dosen atau teman sebaya saat menghadapi stres atau kelelahan.

- b. Untuk Universitas

Universitas Universitas perlu mengoptimalkan program pendampingan akademik dan layanan kesehatan mental yang telah tersedia melalui peningkatan aksesibilitas, intensitas, serta sosialisasi yang lebih masif kepada mahasiswa. Selain itu, evaluasi terhadap beban akademik dan sistem pembelajaran tetap perlu

dilakukan secara berkala guna menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas mahasiswa.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan populasi yang hanya mencakup satu universitas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel pada berbagai institusi pendidikan agar hasilnya lebih generalis. Selain itu, penambahan variabel lain seperti motivasi belajar, *self-efficacy*, atau *social support* dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika performa akademik mahasiswa.