

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang disusun dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan :

1. Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Soegijapranata angkatan 2019, 2020 dan 2021 memiliki regulasi diri dan efikasi diri yang tinggi. Namun untuk perilaku *cyberloafing* mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Soegijapranata tergolong rendah.
2. Variabel regulasi diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap variabel *cyberloafing*. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung yang lebih besar dari nilai t tabel yang telah ditetapkan.
3. Variabel efikasi diri memiliki tidak berpengaruh terhadap variabel *cyberloafing*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung yang lebih kecil dari nilai t tabel yang telah ditetapkan.
4. Variabel regulasi diri dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan secara bersama- sama terhadap variabel *cyberloafing*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai F hitung yang lebih besar dari nilai F tabel yang telah ditetapkan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat diusulkan saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisa tanggapan responden pada variabel regulasi diri, responden dikategorikan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Dalam hal ini responden sebagai mahasiswa dapat mempertahankan tingkat regulasi diri yang tinggi ini misalnya

dengan mengatur lingkungan fisik ketika sedang melakukan kegiatan perkuliahan misalnya dengan meminimalkan gangguan atau hal yang dapat mendistraksi atau mengalihkan fokus / konsentrasi. Kemudian mahasiswa dapat melatih kemampuan kognitif misalnya dengan membuat *mind mapping* materi perkuliahan, membuat catatan ketika mendapat informasi dan melakukan diskusi. Mahasiswa juga dapat melakukan evaluasi misalnya dengan melakukan refleksi terhadap setiap tugas atau kegiatan yang dilakukan serta memberikan “hukuman” atau “penghargaan” untuk setiap capaian yang diraih dalam rangka mengembangkan kemampuan memotivasi diri dan pengendalian emosi.

2. Berdasarkan hasil analisa tanggapan responden pada variabel efikasi diri, responden dikategorikan memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Dalam hal ini responden sebagai mahasiswa dapat mempertahankan tingkat regulasi diri yang tinggi ini misalnya dengan membuat jurnal catatan pencapaian sehingga mahasiswa dapat mengingat setiap keberhasilan maupun kegagalan (*enactive mastery*) yang dialami dalam rangka meningkatkan aspek *generality* mahasiswa. Selain itu mahasiswa dapat menentukan capaian yang ingin di raih misalnya dengan membuat daftar *goal setting* pada setiap awal semester baru. Mahasiswa juga dapat menentukan hal – hal yang dapat memotivasi misalnya seperti penghargaan atas prestasi atau keberhasilan yang diraih, mengikuti seminar motivasi dan membaca buku – buku atau kata - kata yang memotivasi. Diharapkan dengan menetapkan tujuan secara tertulis (*goal setting*) dan memahami hal – hal yang dapat memotivasi diri sendiri, mahasiswa dapat meningkatkan aspek *strength* (keteguhan hati) mahasiswa dalam mencapai tujuannya. Selanjutnya

mahasiswa juga dapat melakukan *review* misalnya dengan melakukan refleksi atas apa yang telah dicapai pada setiap semester dengan melihat seberapa realisasi dari rencana tujuan yang ditetapkan pada awal semester, membandingkan hasil belajar (misalnya mengacu pada kartu hasil studi) dan mereview *feedback* yang diberikan dosen. Dengan melakukan hal tersebut diharapkan mahasiswa dapat mengetahui posisi mereka dalam menghadapi tantangan baru (*magnitude*) disetiap semester baru sehingga mahasiswa dapat mengetahui hal apa yang perlu dilakukan untuk meningkatkan keyakinan mereka dalam menghadapi tantangan atau hal baru.

3. Berdasarkan hasil analisa tanggapan responden pada variabel *cyberloafing*, responden dikategorikan memiliki tingkat *cyberloafing* yang rendah. Mahasiswa dapat mempertahankan hasil tersebut dengan meningkatkan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mengatur perilaku mereka khususnya yang berhubungan dengan penggunaan perangkat elektronik (*smartphone*, laptop) selama perkuliahan agar tidak mengakses hal – hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Selain itu metode pembelajaran yang berfokus pada diskusi kelompok disarankan (dalam penelitian yang dilakukan Yilmaz&Yurdugul) sebagai satu strategi agar mahasiswa dengan regulasi diri dan efikasi diri yang tinggi tidak berfokus pada penyelesaian tugas individu dan menyelesaikan tugas dengan lebih cepat sehingga terdapat waktu luang yang berpotensi terjadinya perilaku *cyberloafing*, tetapi diharapkan mahasiswa dengan regulasi diri dan efikasi diri yang tinggi dapat membantu kawan sekelompoknya untuk dapat mengerjakan tugas dengan lebih optimal.