

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin rendah pula perilaku *cyberloafing*. Dari hasil kategorisasi, dapat dikatakan bahwa, sebagian besar mahasiswa (85,59%) memiliki tingkat kesepian dalam kategori sedang, dengan sebagian kecil (14,41%) termasuk dalam kategori tinggi. Sebagian besar mahasiswa (81,2%) juga menunjukkan tingkat *cyberloafing* dalam kategori sedang, sementara 18,8% berada dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa kesepian dapat memicu perilaku penggunaan *internet* yang berlebihan atau *cyberloafing* untuk tujuan non-produktif, terutama melalui aktivitas seperti media sosial dan *browsing*. Dengan demikian, upaya untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan manajemen penggunaan *internet* diperlukan guna mendukung keseimbangan antara kehidupan akademik, pekerjaan, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa yang Bekerja

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja disarankan untuk lebih proaktif dalam mengelola keseimbangan antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Diperlukan kesadaran terhadap potensi dampak psikologis berupa kesepian yang dapat mendorong perilaku penggunaan *internet* secara tidak produktif (*cyberloafing*). Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang adaptif, seperti membina hubungan sosial yang sehat, memanfaatkan layanan bimbingan konseling, serta membatasi akses *internet* hanya untuk kegiatan yang menunjang studi dan pekerjaan.

2. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian khusus terhadap mahasiswa yang bekerja dengan menyediakan layanan pendukung, seperti konseling psikologis dan pelatihan manajemen waktu serta stres. Selain itu, perlu dikembangkan kebijakan akademik yang inklusif dan fleksibel guna mengakomodasi kebutuhan mahasiswa yang memiliki beban kerja di luar kampus. Hal ini penting untuk mencegah munculnya kondisi psikologis negatif, seperti kesepian, yang berpotensi mendorong perilaku *cyberloafing*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah variabel yang diteliti, yaitu hanya mencakup kesepian dan *cyberloafing*. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing*, seperti stres akademik, *self-control*,

kepuasan hidup, serta faktor lingkungan kerja atau kampus. Selain itu, pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali lebih dalam dinamika psikologis yang dialami mahasiswa yang bekerja, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

4. Bagi Dunia Kerja atau Tempat Mahasiswa Bekerja

Instansi atau lembaga tempat mahasiswa bekerja diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis, khususnya dalam hal relasi interpersonal. Memberikan dukungan sosial yang memadai dan membangun budaya kerja yang inklusif dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan tingkat kesepian, sehingga dapat meminimalisir kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing* selama jam kerja.