

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan melalui studi kepustakaan dan wawancara menunjukkan bahwa pengembangan *self-leadership* bagi mahasiswa Program Studi Kepemimpinan Kristen IAKN Toraja dalam menghadapi tantangan digitalisasi dapat dilakukan secara efektif melalui pendekatan *Atomic Habits*. Pada penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa mahasiswa menghadapi tantangan signifikan dalam bentuk penurunan fokus dan konsentrasi, pengelolaan waktu yang buruk, kecenderungan prokrastinasi, serta stres dan kecemasan akibat penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Namun demikian, dengan menerapkan prinsip-prinsip *Atomic Habits*, mahasiswa dapat membentuk kebiasaan positif secara bertahap dan konsisten. Dengan demikian, pendekatan *Atomic Habits* menjadi alternatif praktis dalam membentuk perilaku kepemimpinan diri yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses dan keberlanjutan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, disarankan untuk secara aktif mengenali dan mengevaluasi kebiasaan sehari-hari menggunakan alat bantu seperti

jurnal atau *habit tracker*, agar mampu membedakan antara kebiasaan yang membangun dan merugikan. Mahasiswa juga perlu menetapkan batas waktu dalam menggunakan teknologi digital serta menghindari distraksi yang tidak produktif, sembari memanfaatkan teknologi secara bijak untuk menunjang proses belajar dan pengembangan diri. Selain itu, konsistensi dalam membentuk kebiasaan positif meskipun dalam bentuk kecil perlu dibiasakan setiap hari, dengan menciptakan sistem pendukung seperti kelompok belajar dan lingkungan yang kondusif.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Penelitian juga dapat dikembangkan ke arah kuantitatif dengan menggunakan alat ukur psikologis untuk menilai efektivitas pendekatan *Atomic Habits* terhadap pembentukan *self-leadership*. Selain itu, disarankan pula untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional, spiritualitas, dan kepemimpinan diri dalam konteks digital.