

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hasil korelasi product moment antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah $r = (-0.592)$ dan $p = <0.001$ ($p < 0.050$), berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Sementara, korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik adalah $r = (-0.282)$ dan $p = <0.001$ ($p < 0.050$), berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar $R = 0.594$ adalah signifikan dengan $F = 33.311$ dan $p = < 0.001$ ($p < 0.05$) berarti ada korelasi secara bersama-sama signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin

tinggi kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0.352 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 35.2%, sementara sisanya 64.8% dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sedang yaitu 79.2%. Prokrastinasi akademik mahasiswa dapat semakin diturunkan dengan cara-cara seperti mengontrol diri dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Kontrol diri dapat membentuk individu yang optimis. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh teman-teman sebaya tersebut dapat membuat individu merasa berharga sehingga berdampak baik pada penundaan akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran yang diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah berdasarkan hasil penelitian sumbangan variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya sebesar 35.2%, sementara sisanya 64.8% dipengaruhi oleh variabel independen

lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel independen lain dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk diteliti.