

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil analisis data menyatakan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Korelasi negatif tersebut mengandung arti semakin tinggi kepercayaan diri maka cenderung semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka cenderung semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu menemukan tindakan yang benar dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh hasil yang diinginkan serta percaya pada kemampuan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Dengan kepercayaan diri mahasiswa akan memiliki keberanian melakukan aktivitas yang penuh dengan tantangan serta menyadari akan segala resiko yang dihadapi. Kepercayaan diri yang tinggi pada mahasiswa memudahkan mereka dalam mempersiapkan dirinya untuk menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik, sehingga kemungkinan munculnya prokrastinasi akademik dapat diatasi.

Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah akan cenderung menilai dirinya dari sisi negatif selalu menilai dirinya lemah dan tidak mampu, selalu

membutuhkan bantuan orang lain dalam penyelesaian tugas tanpa berusaha terlebih dahulu. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam setiap permasalahan tugas-tugas akademik, karena memiliki pandangan negatif terhadap kemampuan diri sendiri sehingga mahasiswa tersebut cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik.

### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat diajukan peneliti sebagai berikut :

#### 1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa yang kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik disarankan untuk lebih mempunyai pandangan positif mengenai kemampuannya dengan usaha peningkatan kepercayaan diri, seperti aktif dalam kegiatan-kegiatan kemahasiswaan (UKM), memupuk dan melatih keberanian untuk bertanya, berdiskusi dan berdebat, serta memperluas pergaulan yang sehat dan lain-lain. Dengan demikian mahasiswa dapat mengatasi ketidakpercayaan pada kemampuannya dalam menghadapi tugas akademik sehingga mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain serta diharapkan menggunakan variabel lain sebagai variabel bebas yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, karena masih banyak variabel lainnya

yang turut berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik, antara lain : kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu, pola asuh orang tua, maupun kondisi lingkungan.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar mengambil kriteria mahasiswa sebagai subjek penelitian dari semester yang lebih lanjut atau dari berbagai jenjang semester, untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa pada setiap semester atau setiap angkatan.