

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan prokratsinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari *locus of control* diperoleh  $p=0,001$  ( $p<0,050$ ). Mahasiswa dengan *locus of control* internal memiliki prokrastinasi akademik yang lebih rendah (Mean = 47,3) dibandingkan dengan prokrastinasi mahasiswa dengan *locus of control* eksternal (Mean = 58).

Mahasiswa dengan *locus of control* internal, percaya bahwa masa depan ditentukan oleh kemampuan dan usaha sendiri, cenderung lebih mandiri, percaya diri, dan giat belajar. Mahasiswa dengan *locus of control* internal memahami hubungan antara tindakan dan hasil yang diperoleh, yang membantu dalam pengembangan potensi diri secara positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *locus of control* eksternal sering merasa hidup mereka dikendalikan oleh faktor luar seperti orang lain atau nasib, yang menyebabkan ketidakmandirian, kurangnya adaptabilitas, dan keterampilan belajar yang buruk.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka terdapat beberapa saran yaitu sebagai berikut:

a. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang cenderung memiliki *locus of control* internal lebih rendah daripada mahasiswa yang cenderung memiliki *locus of control* eksternal maka dari itu mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran diri akan kemampuan untuk mengontrol tindakan dan hasil akademik mahasiswa, serta meningkatkan manajemen waktu, strategi manajemen stres, dan kemampuan penyelesaian masalah untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dalam studi mahasiswa.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik dan *locus of control* dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian dengan subjek maupun lokasi yang berbeda agar dapat memberikan ilmu pengetahuan yang baru mengenai prokrastinasi akademik dan *locus of control*.