

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis pada penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, sebaliknya apabila efikasi diri rendah maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya. Selain hal itu, berdasarkan hasil kategorisasi yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri dan prokrastinasi akademik yang sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, antara lain :

1. Bagi subjek penelitian

Untuk subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi diharapkan untuk mampu meningkatkan efikasi diri atau keyakinan diri dengan cara memiliki lebih yakin terhadap potensi diri yang dimiliki untuk melaksanakan setiap proses akademis yang dijalani terutama dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sehingga akan mengurangi tingkat prokrastinasi pada subjek. Untuk subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi

rendah dan sedang diharapkan untuk bisa menjaga efikasi diri atau keyakinan diri yang dimiliki saat ini dengan cara lebih disiplin, terus mengasah kemampuan yang dimiliki serta terus bertanggung jawab dalam menghadapi permasalahan akademik saat ini.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh kontribusi efikasi diri sebesar 42,9% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya sebesar 57,1% yang dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti permasalahan yang sama untuk mempertimbangkan faktor lainnya seperti kepercayaan diri, motivasi, harga diri serta faktor lainnya yang memiliki kontribusi lebih besar.