

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah nilai kontrol diri semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri semakin rendah nilai prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat di simpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini diterima. Hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan kontrol diri yang rendah

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswi diharapkan lebih dapat mengontrol diri agar tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar dan lebih bisa memprioritaskan mana yang harus di selesaikan terlebih dahulu karena hal tersebut penting untuk menjauhkan diri dari prokrastinasi akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.150. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel kontrol diri menunjukkan kontribusi 15% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 85% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor eksternal dan internal. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih menggali teori dan faktor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik yaitu seperti faktor pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu.