

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, pemaparan hasil, dan pembahasan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup dengan tingkat korelasi $r_{xy} = -0,556$ ($p < 0,05$). Semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki maka kepuasan hidup akan cenderung semakin rendah dan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki maka kepuasan hidup akan cenderung semakin tinggi. Hubungan negatif tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Prokrastinasi akademik berkontribusi sebesar 30,9% dari total faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 69,1% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Faktor tersebut dapat berupa faktor penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, dan jenis kelamin.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik sehingga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas kepuasan hidup. Selain itu dengan menurunnya prokrastinasi akademik diharapkan mahasiswa

mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tugas-tugas yang harus dijalankan dan mampu mengatur dirinya sendiri terutama dalam konteks akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi sebesar 30,9% dari total faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 69,1% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seperti faktor penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, dan jenis kelamin.