

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada Pegawai Negeri Sipil Dinas X Yogyakarta. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi kerja pada Pegawai Negeri Sipil Dinas X di Yogyakarta. Sebaliknya, jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi kerja pada Pegawai Negeri Sipil Dinas X di Yogyakarta.

Diterimanya hipotesis penelitian ini mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka individu cenderung mampu untuk menghindarkan diri dari aktivitas-aktivitas yang tidak berkaitan dengan kewajibannya dan mengerjakan tugasnya tepat waktu. Seseorang yang menunjukkan dirinya bersegera dalam mengerjakan tugas dengan tepat waktu, antara rencana dan aktualisasi dapat sesuai, serta dapat fokus terhadap tugas yang ingin di selesaikan merupakan seseorang yang memiliki prokrastinasi yang rendah. Sebaliknya seseorang yang memiliki kontrol diri rendah, individu tersebut tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda. Seseorang dengan kontrol diri yang lemah akan

mengarah pada konsekuensi negatif, yang merugikan orang lain maupun dirinya sendiri. Individu yang menunda-nunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan deadline yang telah ditetapkan, dan mendahulukan aktivitas lain saat menyelesaikan tugas merupakan individu yang memiliki prokrastinasi tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.721, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 72,1% terhadap variabel prokrastinasi kerja dan sisanya 27,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor eksternal, manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang dan kurang yakin terhadap kemampuan.

A. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran subjek akan pentingnya kontrol diri untuk mengurangi prokrastinasi kerja dalam lingkungan pekerjaan. Hal tersebut sangat penting untuk kemajuan dan ketertiban dalam bekerja dan juga untuk kemajuan serta perkembangan diri pribadi.

Selanjutnya untuk bisa mengurangi tindakan prokrastinasi kerja, disarankan untuk lebih meningkatkan kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan.

2. Bagi Dinas

Bagi pihak dinas diharapkan dapat lebih meningkatkan kedisiplinan pegawai saat bekerja agar dapat mengurangi tindakan prokrastinasi di lingkungan kerja serta bisa meningkatkan kualitas subjek yang bekerja di dinas tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor eksternal, manajemen waktu, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi dan kesadaran yang rendah, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan seseorang dan kurang yakin terhadap kemampuan.