

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sehingga semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh kontrol diri. Hal ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0,594$ dan $p < 0.000$, kemudian didapatkan bahwa sumbangan efektivitas kontrol diri sebanyak 35,3% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sisanya 64,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan ialah sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran yang dapat diberikan yaitu diharapkan kepada subjek yang merupakan seorang mahasiswa dapat mengatur tingkah laku, sehingga dapat mengetahui dan menghindari akibat negatif, dan mampu mengantisipasi suatu peristiwa yang tidak dikehendaki yang berkaitan dengan pembuatan tugas bersifat akademik, dengan demikian siswa mendapatkan hasil belajar yang baik, namun hal itu harus disertai dengan meningkatkan kontrol diri dalam belajar dan tidak menunda-nunda tugas sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik dan sesuai dengan apa yang dikehendaki..

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan yaitu pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan factor lain yang memiliki kemungkinan ikut berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Diharapkan pula bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan referensi-referensi yang lebih banyak dan terbaru.