

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta. Hubungan positif ditunjukkan dengan semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa pada penyelesaian skripsinya, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa pada penyelesaian skripsinya. Dari hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dan kontrol diri, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik dan kontrol diri yang tinggi. Selain itu, dari hasil analisis uji beda ditinjau dari jenis kelamin diketahui bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik dan kontrol diri antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi akademik dan kontrol diri lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

#### **B. Saran**

Adapun beberapa saran yang peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Bagi subjek yang memiliki kontrol diri tinggi (ekstrim) diharapkan mampu mengelola dengan baik kontrol terhadap dirinya supaya tetap dalam batas normal dan tidak memberikan dampak negatif di kemudian hari, dengan cara menetapkan tujuan yang realistis, mengenali dan mengelola stres dengan bijak, serta tepat dalam mengatur waktu yang dimiliki.
- b. Bagi subjek dengan prokrastinasi akademik tinggi sehingga sering kali dengan sengaja menghindari pengerjaan tugas, diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasinya dengan cara, membuat rencana dan target yang jelas, membagi pekerjaan besar menjadi langkah-langkah kecil supaya memudahkan pengerjaannya, mengenali dan mengatasi penyebab prokrastinasi, serta meningkatkan teknik pengelolaan waktu.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplor lebih banyak terkait kontrol diri ekstrim dan hubungannya terhadap prokrastinasi akademik, faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya, serta solusi guna mengurangi kedua perilaku tersebut. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengumpulkan data secara langsung agar mengetahui lebih jelas situasi dan kondisi responden saat proses pengisian kuesioner. Hal tersebut juga memungkinkan untuk menggali lebih dalam alasan di balik perilaku kontrol diri ekstrim dan prokrastinasi akademik yang dilakukan.