

BAB V

REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penurunan prokrastinasi antara subyek yang diberi perlakuan pelatihan manajemen waktu lebih rendah dibandingkan dengan subyek yang tidak diberi perlakuan pelatihan manajemen waktu. Hal tersebut membuktikan bahwa pemberian pelatihan manajemen waktu efektif menurunkan prokrastinasi kerja pada karyawan pengawas lapangan PT. X.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan kepada :

1. Pihak Perusahaan

Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan salah satu alternatif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi karyawan melalui pelatihan manajemen waktu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini melihat pengaruh pelatihan manajemen waktu untuk menurunkan prokrastinasi, dimana hasil uji *annava mix design* diperoleh hasil *partial eta square* 66,5% menunjukkan bahwa pemberian pelatihan manajemen waktu berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi karyawan pengawas lapangan di PT. X, maka pada peneliti selanjutnya

disarankan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat menurunkan prokrastinasi.

- b. Agar dapat membuat alat ukur yang lebih spesifik terkait dengan deskripsi pekerjaan pengawas lapangan, agar bentuk prokrastinasi yang dilakukan dapat terukur dengan jelas dan lebih mudah dipahami karena berdasarkan pekerjaan sehari-hari.