BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar −0,724 dengan tingkat signifikansi $p < 0{,}01$, yang mengindikasikan bahwa semakin semakin baik *flow* akademik dari siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 52,4% terhadap *flow* akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini menegaskan bahwa *flow* akademik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, sehingga pengelolaan *flow* akademik menjadi aspek krusial dalam upaya meningkatkan kualitas pengalaman belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan evaluasi proses, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal kendala kontrol terhadap responden saat mengisi kuesioner secara mandiri. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pendampingan langsung atau menggunakan metode wawancara untuk

memperdalam data.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *flow* akademik berkontribusi terhadap prokrastinasi, namun masih terdapat faktor lain yang belum terungkap secara mendalam. Disarankan bagi peneliti mendatang untuk menambahkan variabel lain seperti regulasi diri atau efikasi diri agar gambaran mengenai prokrastinasi di MAN (lokasi penelitian) menjadi lebih komprehensif.
3. Mengingat adanya indikasi prokrastinasi akademik yang cukup tinggi pada siswa (sesuai data lapangan), pihak sekolah disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen waktu atau sesi konseling kelompok yang fokus pada peningkatan *flow* akademik.