

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses penyusunan skripsi. Artinya, jika kontrol diri mahasiswa tinggi, maka prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya, kontrol diri rendah meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Peneliti berharap mahasiswa bisa meningkatkan kemampuan kontrol diri sehingga meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa diharapkan tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi mereka.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya melakukan pendampingan yang lebih maksimal kepada responden saat mengisi kuesioner sehingga diperoleh hasil lebih baik dan maksimal. Peneliti juga berharap agar penelitian mendatang dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mencakup faktor internal seperti

kondisi fisik meliputi kelelahan dan kondisi psikologis yang meliputi motivasi, harga diri, serta kepercayaan diri. Faktor eksternal termasuk pola pengasuhan dan kondisi lingkungan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA