

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini **diterima** yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada bekerja paruh waktu atau *part-time*. Dengan menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hubungan yang ditemukan bersifat negatif dan sangat signifikan, artinya semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri berperan penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik, terutama bagi mereka yang memiliki beban tambahan seperti pekerjaan paruh waktu. Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri dapat menjadi salah satu strategi penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada kelompok mahasiswa ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain sebagai berikut:

1. Saran bagi subjek penelitian

Penelitian ini berfokus pada dua variable yaitu pada variable bebasnya kontrol diri dan untuk variable tergantungnya prokrastinasi akademik, yang dimana peneliti menyarankan pada subjek penelitian bahwa subjek harus bisa dilatih kontrol diri dengan cara mengatur waktu, menjadwalkan kegiatan, dan membagi waktu pada mahasiswa tersebut. Hal tersebut supaya mahasiswa tidak dapat mengalami prokrastinasi akademik yang tidak diinginkan oleh seorang mahasiswa.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti memberikan saran kepada penelitian selanjutnya, memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh pada prokrastinasi selain kontrol diri, seperti contohnya faktor dukungan dari teman sebaya, faktor pola asuh orangtua, dan status sosial ekonomi. Sebab dari ketiga faktor tersebut masuk kedalam saran peneliti untuk penelitian selanjutnya, dan peneliti menyarankan dengan variable-variable yang bisa mempengaruhi prokrastinasi secara akademik dengan variable yang lainnya.