

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menyusun skripsi. Artinya bahwa dengan adanya kontrol diri yang tinggi, maka tingkat prokrastinasi akademik semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, jika kontrol diri yang rendah, maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.
- b. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 87 subjek.
- c. Tingkat kontrol diri pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 85 subjek.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diuraikan diatas maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

5.2.1 Saran Praktis

- a. Bagi mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi diharapkan untuk mampu mempertahankan kontrol dirinya, karena dengan adanya kontrol diri yang tinggi maka tingkat prokrastinasi akademik semakin rendah.

- b. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang diharapkan untuk lebih mengantisipasi suatu hambatan yang terjadi berkaitan dengan skripsi sehingga skripsi dapat cepat selesai dan tidak tertunda.

5.2.2 Saran Teoritis

- a. Bagi peneliti untuk lebih dapat memperluas fenomena yang akan digunakan dalam penelitian.
- b. Hasil uji korelasi yang rendah, peneliti diharapkan untuk melakukan peninjauan terhadap beberapa faktor lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik selain kontrol diri, yaitu *self regulation*, harga diri, motivasi, efikasi diri, pola asuh orangtua dan kondisi lingkungan.

