

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* di Universitas X Bekasi. Hubungan antar kedua variabel tersebut negatif. Hubungan yang negatif artinya apabila salah satu variabel memiliki nilai yang tinggi maka variabel lainnya memiliki nilai yang rendah ataupun sebaliknya. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi pada mahasiswa, tingkat perilaku prokrastinasi akademik pun menjadi rendah.
- b. Kontrol diri berada pada kategori rendah, yang artinya individu sulit untuk mengontrol pikiran, emosi, dan dorongan-dorongan dalam diri saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung maupun saat mengerjakan tugas kuliah.
- c. Prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, yang artinya individu sering menunda-nunda untuk mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas kuliah.

5.2 Saran

- a. Apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan diikuti dengan prokrastinasi akademik yang rendah. Oleh karena itu penting untuk menumbuhkan tingkat kontrol diri khususnya pada mahasiswa sehingga prokrastinasi akademik dalam dirinya akan menurun, misalnya dengan melatih untuk mengontrol diri saat melakukan aktivitas dalam sehari-hari khususnya dalam hal akademik, dengan menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh dosen dengan tepat waktu.

- b. Tenaga pendidik diharapkan dapat membimbing mahasiswa mengenai bagaimana menghindari menunda tugas akademik serta meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa
- c. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti menggunakan skala ini diharapkan dapat dilakukan dengan meninjau variabel lain seperti regulasi diri, efikasi diri, dan motivasi.
- d. Dalam penelitian ini hanya meneliti pada responden mahasiswa yang pernah atau sedang melakukan *academic cyberloafing online games*, bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat dilakukan dengan meninjau responden dengan kategori yang berbeda.

