

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis pengujian yang sudah dijelaskan di atas maka terdapat pengaruh antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Pembuktian dari hasil penelitian ini dapat dilihat pada perhitungan statistik Regresi Linier Berganda dengan hasil statistiknya $p=0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik

2. Variabel Efikasi Diri, memiliki Signifikansi $t=-0,3461$, dengan koefisien sekitar $-0,479$ dengan taraf signifikansinya $p=0,000$ ($p<0,05$), maka terdapat hubungan signifikan antara variabel efikasi diri terhadap variabel prokrastinasi akademik. Maksud hubungan signifikan yang dimaksud adalah hubungan negatif, arti dari hubungan negatif adalah apabila efikasi diri seorang individu tinggi maka prokrastinasi akademiknya rendah, begitupun sebaliknya bila efikasi diri individu rendah maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

3. Variabel Kontrol Diri, memiliki Signifikansi $t=-0,423$, dengan koefisien sekitar $-0,247$ dengan taraf signifikansinya $0,001<0,05$ ($p<0,05$), yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik. Maksud hubungan signifikan yang dimaksud adalah hubungan negatif, arti dari hubungan negatif adalah apabila kontrol diri individu tinggi maka

prokrastinasi akademiknya rendah, begitupun sebaliknya bila kontrol diri individu rendah maka prokrastinasi akademiknya tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di atas maka peneliti memberi saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Subyek Penelitian

Mengingat bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang negatif, maka diharapkan kepada seluruh subyek untuk mengurangi tindakan prokrastinasi akademik tersebut, karena perilaku penundaan atau prokrastinasi khususnya dalam bidang pendidikan akan sangat merugikan mahasiswa. Individu yang memiliki efikasi diri dan kontrol diri tinggi cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Bagi para dosen di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, diharapkan dapat menemukan bentuk pembelajaran yang menyenangkan sehingga membuat mahasiswa khususnya prodi psikologi dan fai dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama, saya selaku peneliti menyarankan untuk memperluas jangkauan penelitiannya, yaitu dengan mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini yang dapat dikaitkan dengan

variabel lain yang juga mempengaruhi, variabel lain tersebut diantaranya : Harga Diri, *Consciousness* dan Gaya Pengasuhan. Untuk peneliti selanjutnya, juga dapat mengembangkan penelitian dengan variabel yang sama pada subyek yang berada di SMA atau SMP, serta pada kampus lainnya.

