

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin rendah nilai kontrol diri maka semakin tinggi tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya ketika seseorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

a. Bagi subjek penelitian

Peneliti mengharapkan kepada seluruh mahasiswa agar dapat meningkatkan kontrol diri supaya tidak terjadi tingginya perilaku prokrastinasi akademik, karena hasil penelitian menunjukkan dampak negatif terhadap akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi dapat berdampak negatif terhadap nilai akademik, sehingga mahasiswa perlu meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi prokrastinasi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang serupa, disarankan agar meningkatkan jumlah populasi dan menentukan kriteria responden penelitian yang lebih spesifik, sebagai contoh

menambahkan asal daerah pada kriteria responden yang kemungkinan juga memiliki pengaruh terkait dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.