

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa usulan penelitian di Fakultas “X” Universitas “Y” Bandung dimana hubungannya moderat dan bersifat negatif. Hal ini berarti, semakin tinggi mahasiswa usulan penelitian mengontrol dirinya, perilaku prokrastinasi akademik cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah mahasiswa usulan penelitian dalam mengontrol dirinya, perilaku prokrastinasi akademik cenderung semakin tinggi.
- Pada *self-control*, secara keseluruhan sebagian besar mahasiswa usulan penelitian lanjutan cenderung memiliki *self-control* fisik dan tingkah laku yang tergolong tinggi dan untuk *self-control* psikologis tergolong rendah. Sedangkan, pada area prokrastinasi akademik, area yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengontrak usulan penelitian lanjutan secara keseluruhan adalah area prokrastinasi tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, menghadiri pertemuan dan kemudian tugas administratif.
- Dukungan ko-pembimbing yang berupa dorongan, *feedback* yang memberikan semangat menunjukkan prokrastinasi akademik yang cenderung rendah pada

responden. Orang tua yang cerewet membuat malas menunjukkan *self-control* yang rendah dan prokrastinasi akademik yang tinggi pada responden.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

### 1. Saran teoritis:

- Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan sebagai bahan pertimbangan jika ingin melakukan penelitian lebih lanjut pada mahasiswa usulan penelitian lanjutan di fakultas "X" universitas "Y"
- Bagi penelitian selanjutnya, diadakan koesioner yang menggali merasa mampu dalam mengerjakan usulan penelitian terlebih dahulu
- Untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan suatu penelitian dengan menggunakan penelitian korelasional dengan variabel dukungan sosial (keluarga dan dosen pembimbing), sehingga dapat diketahui bagaimana hubungan antara dukungan keluarga dan dosen pembimbing dengan *self-control* dan perilaku prokrastinasi akademiknya.

### 2. Saran Praktis :

- Bagi pihak fakultas universitas hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun kegiatan akademik atau

dengan memberikan pelatihan yang dapat meningkatkan kontrol diri khususnya pada aspek psikologis.

- Mahasiswa usulan penelitian agar dapat meningkatkan kontrol dirinya terutama pada aspek psikologisnya, misalnya dengan mengikuti training yang diadakan fakultas.
- Dosen pembimbing utama dan ko-pembimbing agar terus dapat membantu mahasiswa dengan memberikan dorongan berupa pemberian feedback yang memberikan semangat untuk terus mengerjakan usulan penelitian.
- Untuk alat ukur, item nomor 2, 7, 14, 15, 21, 22, 23, dan 32 perlu dikaji ulang opsi pilihan jawabannya.