

BAB V
PENUTUP
A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis dalam penelitian ini mengatakan ada hubungan negatif antara *mindfulness* dengan prokratinasi akademik. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 100 orang. Berdasarkan hasil perhitungan *SPSS 16.0* dengan menggunakan teknik *Product Moment* (karena hasil uji normalitas dan linearitas menunjukkan bahwa data berkontribusi normal dan linear). Hasil perhitungan yang didapat dari korelasi *Product Moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Mindfulness* dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Artinya jika mindfulness tinggi maka prilaku prokrastinasi akademik rendah, sebaliknya jika *mindfulness* rendah maka prokrastinasi akademik tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini, dapat dikemukakan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan tingginya *mindfulness* yang dimiliki karena hal ini dirasa penting untuk dimiliki setiap individu, dengan adanya *mindfulness* mahasiswa dapat peka terhadap setiap kejadian yang terjadi di lingkungan perkuliahan maupun di luar lingkungan perkuliahan dengan cara banyak bergaul dengan teman-teman di lingkungan perkuliahan, mengikuti berbagai kegiatan yang ada di lingkungan perkuliahan seperti, mengikuti UKM, diskusi

kelompok, atau kegiatan lain yang dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan.

2. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian terhadap prokrastinasi akademik, disarankan untuk mengadakan penelitian dengan melibatkan variabel lain selain mindfulness. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan variabel lain seperti hubungan prokrastinasi akademik dengan kecanduan game online, harga diri, kontrol diri.