

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil menunjukkan ada hubungan negatif antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik *Product Moment* dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* for windows diperoleh nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,685 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) maka hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel *self-efficacy* (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y) mempunyai hubungan yang negatif dan sangat signifikan. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.

B. Saran

Peneliti menyadari kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian yang telah dilakukan ini, sehingga perlu dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk melengkapi kekurangan dan keterbatasan penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya peneliti menyarankan ;

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan membuat daftar kegiatan yang harus dilakukan dalam satu hari. Mahasiswa diwajibkan melakukan setiap daftar kegiatan yang ada. Mahasiswa yang sudah membuat daftar kegiatan sehari-hari baiknya memiliki komitmen yang kuat dan peraturan yang jelas. Hal tersebut bermaksud agar daftar kegiatan dilaksanakan secara tertib oleh mahasiswa.

Mahasiswa prokrastinator disarankan mulai untuk berlatih mengerjakan tugas dengan memberi batas waktu. Hal tersebut diharapkan mampu memacu mahasiswa prokrastinator untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas.

Mahasiswa disarankan mampu mencontoh keberhasilan orang lain. Salah satu contohnya mencontoh dan menerapkan pola hidup orang-orang sukses.

Mahasiswa disarankan mampu memotivasi diri. Salah satu cara memotivasi diri dengan cara *self-talk*.

2. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa disarankan mempelajari juga penyebab prokrastinasi akademik selain *self-efficacy*. Beberapa penyebab lain prokrastinasi akademik yang peneliti temukan dalam penelitian yang dilakukan adalah manajemen waktu, *self-regulation*, dan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal-hal tersebut patut dipelajari atau teliti menjadi variabel bebas (X) dari prokrastinasi akademik.

Bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa terdapat beberapa saran dari peneliti. Pertama, peneliti lain disarankan mencoba meneliti prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dua atau lebih variabel bebas (X). Hal tersebut bermanfaat untuk mengkaji faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa lebih dalam. Kedua, disarankan bagi peneliti lain yang meneliti topik prokrastinasi akademik mahasiswa untuk membandingkan tingkat prokrastinasi akademik antara mahasiswa dan mahasiswa pekerja.