

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MA Al-Ittihad Poncokusumo Malang. Kedua variabel bebas tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 56,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik.
2. Hasil Uji hipotesis minor pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MA Al-Ittihad Poncokusumo Malang yang memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 28,4%.
3. Hasil Uji hipotesis minor kedua yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MA Al-Ittihad Poncokusumo Malang yang memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 28%.

B. Saran

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

- a. Diharapkan para siswa tetap bersikap tenang dan selalu optimis sehingga mampu berpikir secara positif terhadap beban tugas yang berat supaya kontrol diri yang dimiliki tetap bisa terjaga guna mencegah terjadinya perilaku penundaan.
- b. Diharapkan para siswa untuk selalu membuat perencanaan waktu terhadap segala aktivitas yang akan dikerjakan supaya dapat memanfaatkan waktu yang ada secara efektif dan efisien serta menghindari adanya perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan guru bimbingan konseling mampu memberikan perhatian, penanganan dan evaluasi terhadap kemampuan kontrol diri dan manajemen waktu yang dimiliki para siswa sebagai usaha preventif dan kuratif terjadinya prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dengan topik yang sama diharapkan mampu mengembangkan dan mempertimbangkan faktor lainnya seperti *self efficacy*, rendahnya motivasi diri, regulasi diri, gaya pengasuhan orang tua, disiplin, kecemasan sosial, kemandirian, konformitas, dukungan sosial, *self esteem*, *conscientiousness*, perfeksionis dan

sebagainya yang diduga memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik.

