

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan begitu juga sebaliknya. Variabel *self-efficacy* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebesar 32,83%

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Pentingnya bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam rangka menurunkan prokrastinasi akademik. Salah satu cara untuk meningkatkan *self-efficacy* adalah memfasilitasi sehingga mahasiswa mampu mengukur kemampuan dirinya, menentukan tujuan yang tepat dan memberikan motivasi dan umpan balik yang positif. Mahasiswa meningkatkan pemahaman mengenai pengalaman-pengalamannya sendiri dalam keberhasilan studi selama ini, belajar dari pengalaman keberhasilan teman kuliah atau saudara, serta meningkatkan pengetahuan dari informasi-informasi yang terpercaya sumbernya, dengan cara memfasilitasi suatu bimbingan konseling dengan

2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan melibatkan

faktor-faktor lain dari prokrastinasi akademik, seperti kepribadian dan pengaruh teman sebaya.

