

BAB V

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Pada bab ini peneliti akan memberikan pemaparan mengenai pembahasan dan kesimpulan hasil dari penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Psikologi UBP Karawang.

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik fakultas psikologi di UBP Karawang. Dari hasil analisis data didapatkan nilai Sig. $0,002 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variabel *self-control* terhadap variabel prokrastinasi akademik. Husna & Suprihatin (2019) mengatakan bahwa *Self-control* merupakan cara individu untuk mampu menahan diri melakukan kegiatan yang menyenangkan supaya lebih memprioritaskan belajar, mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh serta memiliki tanggung jawab untuk masa depan. Individu yang sulit untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas saat melewati batas waktu yang telah disepakati dan gagal dalam mengerjakan tugas disebut dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu *self-control* memiliki pengaruh untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saija dkk (2020) bahwa *self-control* memiliki peran yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil analisis regresi sederhana mendapatkan nilai Y sebesar $49,040 + - 0,196$ yang artinya terdapat pengaruh negatif antara variabel *self-control* dengan

variabel prokrastinasi akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika terjadi kenaikan pada variabel *self-control* (X) maka akan mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik (Y).

Hasil dari uji kategorisasi pada skala *self-control* dengan nilai persentase tertinggi yaitu pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 91% atau sebanyak 201 orang responden, dan kategori sedang dengan persentase sebesar 7,7% atau sebanyak 17 orang responden dan kategori rendah dengan persentase sebesar 1,4% atau sebanyak 3 orang responden. Sehingga dapat disimpulkan dalam uji kategorisasi skala *self-control* mahasiswa Fakultas Psikologi di UBP Karawang tergolong tinggi.

Hasil dari uji kategorisasi pada skala prokrastinasi akademik dengan nilai persentase tertinggi yaitu pada kategori rendah dengan persentase sebesar 27,6% atau sebanyak 61 orang responden, dan kategori sedang dengan persentase sebesar 71,9% atau sebanyak 159 orang responden. Sedangkan kategori tinggi dengan persentase sebesar 0,5% atau sebanyak 1 orang responden. Sehingga dapat disimpulkan dalam uji kategorisasi skala prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi di UBP Karawang tergolong rendah.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik Fakultas Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Dibuktikan dengan signifikansi hitung sebesar $0,044 < 0,05$ sehingga hipotesis dalam

penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak.

2. Tingkat *self-control* mahasiswa Fakultas Psikologi UBP Karawang tergolong tinggi karena perolehan persentase sebesar 91%.
3. Tingkat prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi UBP Karawang tergolong sedang karena perolehan persentase sebesar 71,9%

5.3 Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, pengalaman yang dialami, dan terkait dengan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti maka penulis memberikan saran antara lain:

a) Bagi Mahasiswa

Hasil dari data yang diperoleh dan dianalisis membuktikan bahwa terdapat pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi di UBP Karawang. Disarankan agar dapat mempertahankan untuk tidak melakukan prokrastinasi sehingga mahasiswa dapat mengumpulkan tugas tepat waktu. Bagi mahasiswa yang ingin menekankan prokrastinasinya maka mereka harus menjaga *self-control*nya. Cara meningkatkan *self-control* dengan cara mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (stimulus yang menghambat dalam penyelesaian tugas kuliah) dan mampu menghadapi stimulus tersebut. Selain itu juga mampu menafsirkan peristiwa atau kejadian apa yang ada kaitannya dengan menyelesaikan tugas kuliah.

b) Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan pengalaman selama penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan

menambahkan variabel lain yang ada kaitannya dengan variabel prokrastinasi akademik atau menambahkan variabel lain untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam seperti efikasi diri, konsep diri, asertivitas, dll.

