

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK BHINNEKA Karawang dengan pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 50,7%.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian di SMK BHINNEKA Karawang, dengan hasil data penelitian maka saran peneliti:

1. Bagi Siswa

Berdasarkan perhitungan dan analisis peneliti menyebutkan bahwa Sebagian besar tingkat prokrastinasi siswa tinggi. Sehingga siswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan kontrol untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Untuk menguranginya dapat dimulai dengan menahan diri dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya dalam mengerjakan tugas, menerapkan pola hidup sehat, dan menerapkan etika sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat membantu siswa dalam menerapkan pola hidup

sehat dengan melakukan kegiatan jalan sehat serta memfasilitasi siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam mengontrol diri misalnya dengan memberikan pelatihan *Self-Control For Pupils (Stop)* untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa SMK BHINNEKA Karawang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan menjadi pembelajaran yang berkaitan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Serta menjadi tantangan bagi peneliti selanjutnya untuk menemukan variabel lainnya misalnya dari faktor eksternal menurut Ferari (dalam Lestari, 2022) yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

