

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *school well-being* Ha diterima H_0 ditolak, artinya ada pengaruh *school well-being* terhadap prokrastinasi.

Penelitian ini pun memberikan data tambahan mengenai hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan oleh variabel *school well-being* terhadap prokrastinasi sebesar 7,4% ($R = 0.74$) dan 92,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian berikut, peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak Sekolah untuk meningkatkan SWB pada siswa dengan cara mengevaluasi kebutuhan dasar apa saja yang belum terpenuhi (kebutuhan akan kondisi sekolah, kebutuhan akan hubungan sosial, kebutuhan akan pemenuhan diri, dan kebutuhan akan status kesehatan) sehingga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi.

2. Bagi Siswa

Siswa dapat meningkatkan *school well-being* dengan memahami pentingnya hubungan positif, terlibat dalam aktivitas sekolah, menjaga kesehatan

mental, mengatur manajemen waktu, menetapkan tujuan realistis, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, melatih kemampuan penyesuaian diri, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan non-akademik, memanfaatkan dukungan sosial, berpartisipasi dalam program *school well-being*, dan konsisten dalam praktik kesejahteraan, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi prokrastinasi dan berdampak positif pada prestasi dan kesejahteraan umum siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil yang pengaruh diberikan oleh variabel *school well-being* terhadap prokrastinasi sebesar 7,4% ($R = 0.74$) dan 92,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor-faktor yang berpengaruh dalam peningkatan prokrastinasi menurut Ghufron dan Risnawita (2010) antara lain, seperti kelelahan, self regulation, motivasi diri, kontrol diri, persepsi subyektif tentang kesejahteraan di sekolah atau *school well-being* (SWB), rasa percaya diri rendah, takut gagal, terlalu optimis dan perfeksionisme. Pengaruh positif dan negatif muncul dari lingkungan yang ada di sekitar siswa. Lingkungan memiliki peran dalam pembentukan perilaku prokrastinasi siswa, pengaruh lingkungan dalam hal ini adalah sekolah, yang merupakan lingkungan belajar bagi siswa ternyata juga berpengaruh dalam pembentukan prokrastinasi.



UBP

KARAWANG