

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hasil analisis data dan variabel yang telah di bahas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) peserta didik SMA Negeri 5 Metro Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika kontrol diri meningkat maka akan diikuti prokrastinasi akademik menurun. Hasil analisis diperoleh r_{hitung} sebesar 0,41 dan r_{tabel} sebesar 0.2159 Maka $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau $0,41 > 0,2159$, Besarnya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 16,81% yang artinya kontrol diri dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang kuat. Hal ini berarti, ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti, jika kontrol diri (X) meningkat maka akan diikuti prokrastinasi akademik (Y) yang menurun. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri peserta didik SMA Negeri 5 Metro berada pada kategori tinggi, dan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 5 Metro berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Peserta didik agar lebih memahami dan menerapkan kontrol diri yang baik agar peserta didik dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling agar memberikan pemahaman mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik sehingga peserta didik memiliki kontrol diri yang baik agar prokrastinasi akademik menurun. Untuk meningkatkan kontrol diri dalam diri peserta didik, ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling, antara lain:
 - a. Menjadwal kapan tugas harus dikejakan dan dikumpulkan.
 - b. Memberikan layanan konseling baik individu maupun kelompok kepada peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah. Dengan tujuan agar peserta didik dapat mengelola dan mengontrol diri dengan baik.
 - c. Memberikan tindak lanjut terhadap layanan bimbingan yang telah diberikan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar bisa mengembangkan dan meningkatkan wawasan mengenai penelitian ilmiah melalui penelitian-penelitian yang relevan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber atau referensi oleh peneliti selanjutnya tentunya dengan melihat kesesuaian antar variabelnya.