

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh *self management* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus diperoleh kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat *self management* dengan kategori tinggi. Pertama, faktor kesehatan dengan 8 mahasiswa (33,3%) menjawab setuju, dan 4 mahasiswa (16,7%) menjawab sangat setuju. Kedua, faktor aktivitas dengan 9 mahasiswa (37,5%) menjawab setuju, dan 7 mahasiswa (29,2%) menjawab sangat setuju. Sedangkan untuk bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan adalah *dyfunctional avoidance procrastination* dengan kategori sangat tinggi, di mana 11 mahasiswa (45,8%) menjawab setuju, dan 6 mahasiswa (25,0%) menjawab sangat setuju.

Antara *self management* dan prokrastinasi akademik terdapat hubungan dengan arah negatif. Yang artinya, ketika *self management* mengalami penurunan maka akan diikuti dengan kenaikan perilaku prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya, ketika *self management* mengalami kenaikan maka akan diikuti dengan penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,864$ termasuk dalam kategori kuat yaitu pada rentang $-1,00 \leq r \leq -0,80$ dan memiliki koefisien determinasi (r^2) sebesar $0,743$ yang berarti bahwa varian prokrastinasi akademik $74,3\%$ -nya dipengaruhi oleh *self management*.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dikemukakan, maka selanjutnya, peneliti menyampaikan saran-saran yang sekiranya dapat memberikan sebuah manfaat pada pihak terkait atas hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Membuat program layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat meningkatkan *self management* sehingga perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat dikurangi. Salah satu caranya adalah manaj waktu yang baik antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya sehingga segala sesuatunya bisa berjalan dengan seimbang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya menggunakan metode eksperimen dan dibarengan dengan wawancara guna mendapatkan data yang lebih akurat dan lengkap.

