

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan perhitungan data statistik yang telah dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS 26.0 untuk menguji dan mengetahui pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara variabel Efikasi Diri (X1) terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y). Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis menggunakan uji parsial (Uji T) dengan  $T_{hitung}$  sebesar  $-10.958 > T_{tabel}$  sebesar 1.975, dan nilai Sig. sebesar 0.000,  $< 0.05$ . Oleh karena itu, hipotesis pertama ( $H_1$ ) diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah pula mahasiswa dalam prokrastinasi akademik.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara variabel Dukungan Sosial (X2) terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y). Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis menggunakan uji parsial (Uji T) dengan  $T_{hitung}$  sebesar  $-7.539 > T_{tabel}$  sebesar 1.975, dan nilai Sig. sebesar 0.000,  $< 0.05$ . Oleh karena itu, hipotesis kedua ( $H_2$ ) diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah pula mahasiswa dalam prokrastinasi akademik.

3. Terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara variabel Efikasi Diri (X1) dan variabel Dukungan Sosial (X2) terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y). Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis menggunakan uji simultan (Uji F) dengan  $F_{hitung}$  sebesar  $115.948 > F_{tabel}$  sebesar 3.05, dan nilai Sig. sebesar  $0.000, < 0.05$ . Oleh karena itu, hipotesis ketiga ( $H_3$ ) diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial, semakin rendah pula mahasiswa dalam prokrastinasi akademik.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2017 dan 2018, dapat ditemukan implikasi dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil dari analisis data variabel efikasi diri menunjukkan adanya pengaruh langsung secara negatif dan signifikan antara variabel tersebut terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil analisis jawaban responden pada variabel efikasi diri menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa dipengaruhi paling rendah oleh indikator "*Magnitude*" dengan persentase sebesar 32.3%. Artinya, perlu dilakukan tindakan untuk mengoptimalkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi yang dianggap sulit karena aspek *magnitude* pada efikasi diri mahasiswa memiliki peringkat terendah dibandingkan dengan kedua indikator lainnya.

Dengan adanya dorongan dari lingkungan sekitar, maka kepercayaan diri dari mahasiswa akan meningkatkan begitu pula dengan efikasi dirinya. Hal ini akan membuat mahasiswa termotivasi dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas akhirnya. Yaitu dengan memberikan apresiasi bagi pencapaian mahasiswa yang baik dalam proses mengerjakan tugas akhir, dan menunjang aktivitas mahasiswa dalam bimbingan sehingga memberikan pengaruh yang baik bagi semangat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

2. Hasil analisis data mengenai variabel dukungan sosial menunjukkan adanya pengaruh langsung yang bersifat negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Ini mengartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya, apabila dukungan sosial rendah, maka prokrastinasi akademik mahasiswa menjadi tinggi. Hasil analisis jawaban responden pada variabel dukungan sosial menunjukkan dukungan sosial mahasiswa dipengaruhi oleh indikator “Dukungan Instrumental” dengan persentase sebesar 24.4%. Oleh karena itu, langkah-langkah yang dapat diambil oleh universitas untuk mengatasi hal ini antara lain dosen pembimbing dapat memonitor perkembangan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, memberikan panduan, serta memberikan informasi yang relevan.
3. Hasil analisis dari para responden terkait variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa faktor yang paling rendah memengaruhi prokrastinasi

akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah "Penundaan untuk Mulai Mengerjakan Skripsi" dengan andil sebesar 24.6%. Oleh karena itu, universitas dapat menyelenggarakan penyuluhan dan pelatihan khusus mengenai manajemen waktu, perencanaan, dan strategi belajar efektif. Ini membantu mahasiswa memahami pentingnya mengatur waktu dengan baik dan memberikan keterampilan praktis. Dosen pembimbing dapat berperan aktif dalam memantau kemajuan skripsi mahasiswa dan membantu agar tetap fokus pada pekerjaan mahasiswa. Untuk mahasiswa diharapkan dapat menentukan waktu khusus untuk fokus pada skripsi dan pastikan tidak ada gangguan, mengingatkan diri sendiri bahwa menyelesaikan skripsi adalah prioritas utama, apabila menghadapi kendala jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing, membuat rencana pengerjaan skripsi yang baik dapat membantu agar merasa lebih terorganisir.

### 5.3 Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, peneliti juga ingin memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

#### 1. Bagi Dosen dan Pihak Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi dosen maupun pihak fakultas terkait yang ingin membantu fakultas dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan cara memberikan sosialisasi terkait informasi penerapan teknik *goal setting* dan *time management*, dan penyuluhan apabila mahasiswa telah melewati batas studi. Dosen dan fakultas diharapkan untuk memantau mahasiswa yang cenderung

melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan diharapkan melibatkan pendampingan khusus untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi mereka.

## 2. Bagi Orang Tua

Bagi para orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan komunikasi terbuka dengan mahasiswa tentang tugas akhir. Berikan dukungan emosional dan dorongan kepada mahasiswa, memberikan pujian dan penghargaan untuk mahasiswa karena dapat menjadi motivasi tambahan untuk menghindari penundaan tugas akhir, pastikan mahasiswa memiliki lingkungan belajar yang kondusif di rumah dan bebas dari gangguan. Dukungan dari orang tua dapat mencegah prokrastinasi akademik dan mendukung mahasiswa dalam pencapaian kesuksesan akademik.

## 3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat mulai untuk membuat rencana kerja yang terperinci untuk setiap tahap pengerjaan skripsi, termasuk penentuan tenggat waktu yang realistis, menentukan tujuan yang spesifik untuk setiap sesi dalam pengerjaan skripsi seperti menyelesaikan bagian tertentu dari skripsi atau mengumpulkan referensi, mendiskusikan progres dengan dosen pembimbing, teman sebaya, atau keluarga karena dapat memberikan dukungan dan saran, menemukan strategi manajemen waktu yang sesuai agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

## 5.4 Keterbatasan Penelitian

Selama menjalankan penelitian, peneliti mengidentifikasi beberapa kekurangan atau keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperjelas, sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini peneliti mempersempit fokus hanya pada dua variabel bebas, yaitu efikasi diri dan dukungan sosial, untuk mengetahui pengaruhnya pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Meskipun kedua variabel ini memiliki peran yang signifikan, tetapi terdapat beragam faktor lain yang memiliki potensi untuk memengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya mungkin perlu mempertimbangkan lebih banyak variabel yang beragam agar dapat memberikan pandangan yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang mungkin memengaruhi prokrastinasi akademik.
2. Penelitian ini terbatas pada satu Fakultas dan di Universitas Negeri Jakarta saja, yang berarti bahwa temuan dan hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk mencerminkan situasi di seluruh mahasiswa di Universitas lain.
3. Keterbatasan waktu dan tenaga yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian merupakan faktor yang membatasi tingkat kedalaman analisis dan pengumpulan data.

### **5.5 Rekomendasi Bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan hasil simpulan, implikasi, dan keterbatasan penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran dan

rekomendasi kepada peneliti yang akan melakukan penelitian serupa tentang Prokrastinasi Akademik yaitu:

1. Disarankan agar peneliti selanjutnya mempertimbangkan untuk menambahkan faktor-faktor atau variabel lain yang berpotensi memengaruhi Prokrastinasi Akademik, seperti Kontrol Diri, Regulasi Diri, Konformitas, Motivasi Belajar, *Locus of Control* dan lain-lain. Langkah ini akan membantu dalam memperluas kerangka analisis dan mungkin mengungkapkan hubungan yang lebih kompleks antara variabel-variabel tersebut.
2. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk memperluas cakupan sampel penelitian. Dengan cara ini, hasil penelitian akan lebih mewakili keadaan populasi secara keseluruhan dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Menggunakan sampel yang lebih representatif dan beragam dapat memperkaya hasil penelitian dan memungkinkan generalisasi yang lebih kuat terhadap populasi yang lebih luas.
3. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, agar menambah periode waktu yang digunakan. Sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih baik dan lebih akurat.