

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi hasil analisis data penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VII A SMPK Sancta Familia Kupang Tahun 2022/2023 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ dan variabel kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 47,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah

Kepala sekolah sebagai pemimpin di sekolah diharapkan dapat mengkoordinasi semua personil sekolah agar dapat membantu siswa menyelesaikan masalah tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa.

2. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan untuk meningkatkan perannya sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah kontrol diri, agar prokrastinasi akademik semakin berkurang.

3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi siswa agar dapat mengetahui dan memahami pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sehingga siswa dapat merubah perilakunya ke arah yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, Farah Dea. 2020. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N1 Keduwuni. *Jurnal Of Guidance and Counseling Vol.5 No.2*
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, Charles. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dayaksini & Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Djaali. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ferari, Joseph R, Johnson, J. & McConwn, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPS 25*. Edisi 9. Semarang : Universitas Diponegoro
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. 2012. *Teori-Teori Psikologis*. Yogyakarta : AR-RUZZ MEDIA.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marsela & Supriatna. 2019. Kontrol Diri Definisi dan Faktor. *Journal Of Inovative Counseling*.
- Muharni. 2021. *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XI di SMA Negeri 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan*. *Skripsi*. Pekan baru: UIN SUSKA RIAU
- Purwanti dan Lestari. 2016. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol 5, No 8*

- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiaarsana Indonesia.
- Steel, P. 2007. *The Nature Of Procrastination: A. meta-Analytic and Theoretical Review Of Quunntessential Sel-Regulation failure*. Psychological Bulletin.
- Sudjana. 2016. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suparman, etal. 2020. *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Ponorogo: WADE Group
- Suyono. 2015. *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Jakarta: Deepublish
- Trinova. Z. 2019. Penerapan Strategi Catatan Terbimbing dalam Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan Tingkat Dasar*
- Triyono Muh. & Muh, Rifail Ekhsan. 2018. *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. Sukaharjo: CV Sindunata
- Triyono & Khairi. 2018. *Prokrastinasi Akademik Siswa dan dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan*. Sukaharjo: Al Qalam