

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa *pretest* kelompok eksperimen siswa dengan jumlah sampel 10 mahasiswa dengan memperoleh mean sebesar 67.40. Nilai mean yang didapat dari hasil *pretest* kelompok eksperimen termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian pada *pretest* kelompok eksperimen juga didapat median sebesar 68.00, standar deviasi sebesar 2.875 dan standar eror .909. Maka dapat diartikan bahwa siswa pada kelompok *pretest* eksperimen memiliki prokrastinasi yang tinggi sebelum diberi perlakuan berupa pelatihan. Hasil data diketahui bahwa *posttest* kelompok eksperimen mahasiswa setelah diberikan pelatihan dengan jumlah sampel 10 mahasiswa jumlah meannya sebesar 54.00. Nilai mean yang didapat dari hasil *posttest* kelompok eksperimen termasuk dalam kategori rendah. Kemudian pada *pretest* kelompok eksperimen juga didapat median sebesar 53.50, standar deviasi sebesar 2.404 dan standar eror .760. Maka dapat diartikan bahwa siswa pada kelompok *posttest* eksperimen mengalami penurunan prokrastinasi akademik setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *self management*.

Kemudian hasil dari *pretest* kelompok kontrol dengan jumlah sampel 10 mahasiswa meannya adalah sebesar 63.30. Nilai mean yang didapat dari hasil *pretest* kelompok kontrol termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian pada *pretest* kelompok kontrol juga didapat median sebesar 61.50, standar

deviasi sebesar 3.164 dan standar eror 1.001. Dari penjabaran diatas maka dapat diartikan bahwa siswa pada kelompok *pretest* kontrol memiliki prokrastinasi yang tinggi. Sedangkan untuk hasil *posttest* kelompok kontrol dengan sampel sebanyak 10 mahasiswa dengan memperoleh mean sebesar 62.70 Nilai mean yang didapat dari hasil *posttest* kelompok kontrol termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian pada *posttest* kelompok kontrol juga didapat median sebesar 61.50, standar deviasi sebesar 3.020 dan standar eror .955. Dari penjabaran diatas maka dapat diartikan bahwa siswa pada kelompok *posttest* kontrol tidak mengalami penurunan prokrastinasi akademik karena pada kelompok ini tidak diberikan perlakuan. hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka ditarik kesimpulan bahwa hasil dari *posttest* kelompok eksperimen dan *posttest* kelompok kontrol dengan menggunakan uji Mann Whitney. Uji hipotesis menunjukkan *posttes* eksperimen dan *posttes* kontrol. Dari hasil diatas didapatkan nilai Mann-Whitney U sebesar 0,000 dan nilai Wilcoxon W sebesar 55,000. Kemudian juga didapatkan nilai Z sebesar -3,804 dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Maka kalau kita lihat dari nilai Z maka apabila Z hitung < Z tabel maka hipotesis diterima. Pada Z tabel didapatkan angka sebesar 1,598 namun menjadi -1,598. Maka dari nilai  $-3,804 < -1,598$  yang artinya Z hitung lebih kecil dari Z tabel yang artinya efektivitas *self management* mereduksi prokrastinasi akademik. Kemudian dari nilai Asymp. Sig (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  yang artinya tingkat prokrastinasi kelompok eksperimen lebih rendah ketika setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *self management* sedangkan, kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa *self management* tidak

mengalami penurunan prokrastinasi akademik maka, hipotesis dari penelitian ini diterima yaitu terbuktinya adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik ketika setelah diberikan perlakuan berupa *self management*.

## **B. Saran**

Berikut saran yang disampaikan untuk beberapa pihak yang bersangkutan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Tugas utama sebagai seseorang mahasiswa adalah belajar yang dijalani dengan penuh tanggung jawab, karena mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa merupakan harapan para masyarakat untuk menjadikan masa depan yang lebih baik dari sekarang untuk membawa perubahan untuk bangsa ini. Pada proses belajar mahasiswa membutuhkan banyak penyesuaian supaya dapat menciptakan hasil yang memuaskan jadi mahasiswa harus menghilangkan prokrastinasi akademik agar mahasiswa dapat memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, mahasiswa harus bisa mengatur diri agar dapat memberikan perubahan pada generasi yang akan datang.

### **2. Bagi Jurusan Psikologi**

Dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi jurusan psikologi yang sedang berkembang. Untuk dapat meningkatkan kualitas dari jurusan psikologi itu sendiri hendaknya jurusan psikologi untuk lebih memperhatikan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa jurusan

psikologi islam agar mahasiswa dapat mengatur diri dan meningkatkan *self management* sehingga bisa merubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang lebih baik dari sekarang.

### 3. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan sebagai tempat mahasiswa untuk mendapatkan ilmu, memegang peranan penting dalam perkembangan dan penyesuaian social dan peningkatan prestasi akademik mahasiswa. Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri merupakan salah satu Universitas yang berkualitas tinggi, hendaknya selalu berusaha meningkatkan kualitas akademik mahasiswanya. Salah satu caranya adalah memberi arahan kepada mahasiswa aagar mahasiswa dapat mengatur diri *self management* agar mahasiswa dapat meningkatkan kualitas belajar mengajar dan prestasi belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik untuk itu perguruan tinggi diharap untuk memfalisitasi setiap kebutuhan dalam proses belajar mengajar, dan lebih memperhatikan mahasiswanya. Untuk fakultas Dakwah, Ushuluddin, dan Psikologi Islam, yang di dalam nya ada jurusan psikologi islam serta saran dan prasarananya perlu ditingkatkan lagi. Karena, merupakan kewajiban dari Perguruan Tinggi.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya saya berharap peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian yang telah peneliti lakukan. Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan pelatihan *self management* dengan teknik Teknik yang lebih baik.