

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh penulis mengenai hubungan *self control* dengan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup berarti antara *self control* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis. Hasil sig. menunjukkan nilai $0,644 > 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik. Berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil distribusi menunjukkan bahwa *self control* berada dalam kategori sedang sebanyak 173 dengan presentase 80%.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup berarti dengan nilai sig. $0,641 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik. Artinya bahwa hipotesis kedua H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil distribusi menunjukkan bahwa *nomophobia* berada dalam kategori sedang sebanyak 107 dengan presentase 50%.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis. Hasil penelitian untuk hipotesis ketiga bertujuan untuk mengetahui signifikansi korelasi antara *Self Control* dan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivis. pengujian hipotesis ketiga ini

menggunakan uji linear Berganda. Berdasarkan nilai t $10,55 > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hasil uji linear berganda terdapat hubungan antara *self control*, *nomophobia* dan prokrastinasi akademik mahasiswa aktivis. Artinya bahwa hipotesis ketiga H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Saran

1. Bagi Lembaga

Penelitian ini dapat menjadi landasan penting bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam untuk mendukung dosen dalam memberikan pelayanan yang lebih baik kepada mahasiswa. Hal ini dapat membantu dalam memfasilitasi pengembangan kecakapan belajar dan mengelola *self control* mahasiswa, serta mengurangi tingkat *nomophobia* yang berpotensi menyebabkan prokrastinasi akademik.

2. Bagi Mahasiswa Aktivis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan bagi mahasiswa aktifis untuk mempertahankan tingkat *self control* yang tinggi guna mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, dengan lebih memperhatikan penggunaan *smartphone* dan menjaga jarak yang sehat dengan teknologi tersebut, diharapkan dapat menurunkan tingkat *nomophobia*, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik pada tingkat yang lebih rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang keterkaitan antara *self control*, *nomophobia*, dan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara ketiganya. Penelitian ini memberikan landasan penting untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin

memengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa aktivis Fakultas Dakwah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang belum terungkap dalam penelitian ini serta mengembangkan strategi untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan efektif.