

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian “efektivitas teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi mahasiswa pekerja *partime* di kabupaten Cilacap” dapat di rumuskan beberapa kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Tingat prokrastinasi *academic* mahasiswa pekerja *partime* di kabupaten Cilacap termasuk dalam kategori yang tinggi yang mana dapat di buktikan dari hasil pretes yang telah peneliti lakukan dengan hasil pengkategorian sebagai berikut: sangat tinggi yakni 124-155 sejumlah 16 mahasiswa, tinggi yakni 92-123 sejumlah 15 mahasiswa, sedang yakni 60-91 sejumlah 12 mahasiswa dan rendah yakni 31-59 sejumlah 7 mahasiswa dengan total keseluruhan yakni 50 mahasiswa.
2. Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* untuk mereduksi prokrastinasi *academic* pada mahasiswa pekerja *partime* di kabup[aten Cilacap memperoleh penurunan yang signifikan dimana sebelum dan sesudah di laksanakan kegiatan konseling. Hal ini dapat di lihat dari hasil $t_{tabel} > t_{hitung}$ ($8.809 > 0,349$).

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan hasil penelitian yang di lakukan maka dapat di ajukan beberapa saran pemanfaatan penelitian bahwa prokrastinasi merupakan hal yang penting untuk segera di atasi dikarnakan dapat berdampak pada hasil studi akademik. Sarang yang diperuntukan bagi penelitian selanjutnya yakni adalah objek penelitain yang lebih luas

dengan menggunakan sample yang lebih banyak dan jumlah populasi yang lebih banyak.

Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel di dalam penelitian lanjutan.