

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-control* dan *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-control* mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik, walaupun masih ada sebagian kecil yang perlu ditingkatkan.
2. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang. Artinya, kebiasaan menunda tugas masih cukup sering terjadi di kalangan mahasiswa keperawatan.
3. Terdapat hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkannya.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan manfaat penelitian yang diharapkan dan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan program pelatihan keterampilan non-akademik secara rutin, seperti pelatihan manajemen waktu, workshop peningkatan *self-control*, serta layanan konseling psikologis dan akademik yang mudah diakses mahasiswa.

## 2. Bagi Tenaga Pengajar

Dosen diharapkan tidak hanya berfokus pada target akademik, tetapi juga memberikan bimbingan dalam bentuk strategi pengelolaan tugas, seperti penyusunan deadline yang realistik, pendampingan penggerjaan tugas secara bertahap (*chunking*), dan penguatan motivasi melalui umpan balik yang membangun. Strategi ini membantu mahasiswa mengelola waktu, meningkatkan *self-control*, dan mengurangi kecenderungan untuk menunda.

## 3. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa diharapkan aktif mengikuti pelatihan pengelolaan waktu dan manajemen stres yang disediakan oleh kampus atau organisasi mahasiswa, serta mulai membiasakan diri menerapkan teknik regulasi emosi seperti *mindfulness* dan teknik relaksasi, juga disarankan membuat perencanaan belajar mandiri (*self-regulated learning*) yang membantu mereka menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan meningkatkan motivasi belajar.