

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

2. Terdapat pengaruh negatif *self efficacy* terhadap kecemasan sebesar $R = 0.639$ yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah pula kecemasan begitu juga sebaliknya. Selain itu dapat diketahui koefisien determinasi R_{square} sebesar 0.408 hal ini berarti variabel *self efficacy* terhadap kecemasan berkorelasi sebesar 63.9% dan 36.1% disebabkan faktor lain.
3. Terdapat pengaruh negatif *self efficacy* terhadap prokstinasi akademik sebesar 0.678 yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah prokstinasi akademik begitu juga sebaliknya. artinya adalah nilai hubungannya adalah 0.678 dan dari output tersebut diketahui koefisien determinasi R_{square} sebesar 0.459 hal ini berarti variabel *self efficacy* berkorelasi terhadap prokstinasi akademik yaitu sebesar 67.8% dan 32.2% disebabkan faktor lain.
4. Terdapat pengaruh positif kecemasan terhadap prokstinasi akademik sebesar $R = 0.639$. artinya adalah nilai hubungannya adalah 0.639 dan nilai koefisien determinasi R_{square} sebesar 0.408 atau variabel kecemasan

berhubungan dengan prokastinasi akademik sebesar 63.9% dan 36.1% disebabkan faktor lain

5. *Self efficacy* melalui kecemasan berpengaruh langsung terhadap prokastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan pada analisis jalur diketahui pengaruh langsung *self efficacy* terhadap prokastinasi akademik sebesar -0,454. Dan pengaruh tidak langsung *self efficacy* melalui kecemasan terhadap prokastinasi akademik adalah perkalian nilai beta *self efficacy* terhadap kecemasan dengan nilai beta kecemasan terhadap prokastinasi akademik yaitu $-0.665 \times 0.337 = -0.224$. Dan diketahui pengaruh langsung $(-0,454) >$ pengaruh tidak langsung $(-0,224)$. Kemudian pengaruh total *self efficacy* dan kecemasan terhadap prokastinasi akademik sebesar 67,8% dan sisanya 32,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti ingin menyampaikan saran yang dapat dijadikan masukan yakni:

1. Bagi Jurusan PAI IAIN Kediri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi Jurusan PAI IAIN Kediri dalam menyusun kebijakan-kebijakan akademik dan pendukung lainnya yang dapat meminimalisir tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya menurunkan tingkat prokastinasi akademik dengan

meningkatkan *self efficacy* dalam kegiatan akademiknya sehingga mahasiswa dapat mencapai keberhasilan dalam akademiknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan atau referensi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan terkait prokstinasi akademik dapat mengaitkan dengan variabel lain, meliputi faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri, dan *self critica*. Selanjutnya faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecenderungan yang menimbulkan prokstinasi akademik yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi atau lingkungan yang toleran. Namun peneliti mengharapkan bagi para peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian secara langsung atau *offline* agar hasilnya maksimal untuk mengurangi adanya sampel yang mengisi secara asal-asalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Dyahayu Noor Wulandan Sri Muliati. "Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi". *Jurnal Sosio-Humaniora*, (2014) Vol. 5: 55.
- Alwilson. Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press, 2009
- Andarini, Sekar Ratri dan Anne Fatma. " Hubungan Antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi". *Jurnal Talenta Psikologi*, (2013), Vol.2:175.
- Anggota IKAPI, Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud. Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Anwar, *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan*, Kediri: IAIT Press. 2011
- Arikunto. Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta. 2006
- Aziz, Rahmat. "Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana", *Journal of Islamic Education*, Vol. 1. 2005
- Candra, Ujang. "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, (2014) Vol.3: 1
- Carlos, M., Zamralita., Nisfiannoor., M. Hubungan antara Self Efficacy dan Prestasi Kerja Karyawan Marketing. *Phronesis . Vol 8, No 2 (196-206)*. 2006
- Idrus. Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*, Yogyakarta: UII press. 2009
- Isthtifa. Hanny, "Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta", Skripsi Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta. 2011
- Marpaun. Junierissa, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Motivasi Intrinsik Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau Kepulauan Batam", *Dimensi*. 2017
- Martono. Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Press. 2011
- Mayasari, Meirina Dian. "Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya". *Insan*, Vol. 5. 2010

- Ningsih, Indah Eka Prastya. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya". *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 6. 2019
- Nur. M, Ghufron dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar Ruzz Media. 2013
- Rahadianto, Auliailillah Ilmi dan Nino Hery Yoenanto. "Hubungan Antara Self Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya", *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 2014
- Rahmat Hidayat, Dede. *Teori dan Aplikasi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor : Ghalia Indonesia. 2015.
- Sudirman. Subhan Ajrin, "Efikasi Diri, Optimisme dan Dukungan Dosen Pembimbing Terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang yang Sedang Menyusun Skripsi", *Tajdid*, 18, 2015
- Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi* Bandung: Alfabeta. 2014
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2010
- Suharnan. "Konsep Diri, Stres, Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa". *Persona*. September. Vol.1. 2012
- Tim Revisi Buku Pedoman Karya Tulis Ilmiah STAIN Kediri. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Kediri: Stain Press. 2012
- Tresna, Gede. "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian", *Jurnal UPI*, Vol. 01. 2011
- W. Santrock, John. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*, terj. Triboeo B.S. Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2007
- Wahyuningtyas, Eka Putri S.. "Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi", *Jurnal RAP UNP*. Mei. Vol. 10. 2019
- Wibowo, Rista Febriyanti. "Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2014
- Yusuf, Syamsu dan Juntikan Nurikhshan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010