

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh resiliensi akademik terhadap prokrastinasi siswa SMPN 21 Pesawaran, dapat disimpulkan dibawah:

1. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *resiliensi* akademik terhadap prokrastinasi siswa SMPN 21 Pesawaran.
2. Besarnya pengaruh *resiliensi* akademik terhadap prokrastinasi siswa SMPN 21 Pesawaran dapat dilihat dari nilai *R Square* yaitu sebesar 78,2% *resiliensi* akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik, sedangkan 21,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa *resiliensi* akademik memiliki peranan yang penting bagi siswa SMPN 21 Pesawaran, karena pengerjaan tugas yang dilakukan berlandaskan ketahanan terhadap kegagalan akademik, pengelolaan waktu dan tugas, dukungan sosial dalam akademik dan keterampilan mengatasi stres akademik akan memperlihatkan seberapa besar penurunan prokrastinasi akademik.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar dalam konteks pembelajaran. Hal ini dapat diaplikasikan pada siswa SMPN 21 Pesawaran yang senantiasa berlatih prokrastinasi saat sedang belajar atau mengerjakan tugas

sehingga kondisi batin dan jasmani dapat seimbang dalam mengikuti proses sekolah.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik siswa, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Bagi siswa SMPN 21 Pesawaran agar dapat meningkatkan dalam mengikutsertakan segala kegiatan di sekolah dengan menerapkan *resiliensi* akademik untuk mengurangi prokrastinasi siswa.
2. Kepada pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan *resiliensi* akademik terhadap prokrastinasi siswa SMPN 21 Pesawaran.
3. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengukur masing-masing variabel lebih mendalam serta meningkatkan penelitian yang sudah ada didukung dengan informasi terbaru, sesuai dengan kondisi yang dialami sehingga manfaat dan hasil penelitian dapat dirasakan secara langsung oleh peneliti, guru maupun siswa siswa SMPN 21 Pesawaran.