

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Hal ini berarti tinggi rendahnya *self-compassion* pada mahasiswa akan berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

#### B. Saran

Dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, antara lain yaitu:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik diharapkan dapat lebih meningkatkan *self-compassion* dengan cara melihat kegagalan akademik sebagai bagian dari proses belajar, menghindari diri dari mengkritik dan membanding-bandingkan diri dengan orang lain, serta terus belajar tanpa perlu merasa takut gagal.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain, baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal, dan dapat memperluas jumlah subjek yang ingin diteliti.