

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi Akademik berhubungan negatif dan signifikan dengan Regulasi-Diri. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap penambahan skor pada prokrastinasi akademik akan menurunkan skor pada regulasi diri. Demikian pula sebaliknya. Atau dengan perkataan lain, responden yang mampu meregulasi diri secara efektif, akan mengurangi peluangnya untuk melakukan prokrastinasi akademik yang sifatnya non produktif.

Pengolahan data sosiodemografis membuktikan bahwa, IPK berhubungan secara positif dan signifikan dengan kemampuan regulasi diri responden. Pendidikan orang tua berhubungan secara negatif dengan prokrastinasi akademik, dan Jumlah SKS yang dikontrak oleh responden berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Teoretis

- Disarankan kepada peneliti berikutnya, yang berminat mendalami topik prokrastinasi, tidak berlebihan bila diikutkan pula mengukur tingkat kepuasan kinerjanya sebagai *outcomes* dan dampak dari prokrastinasi akademik yang tinggi dan regulasi diri yang rendah.

##### 1.2.2 Saran Praktis

- Hasil penelitian menunjukkan separuh dari responden memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dan regulasi diri yang rendah. Tindaklanjutnya,

responden perlu di ikutsertakan dalam pelatihan management waktu, kiat-kiat dalam mengerjakan tugas akademik dengan baik, atau pelatihan sejenis lainnya.

- Bagi pihak dosen wali, untuk lebih memerhatikan mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi dengan memberikan konseling sehingga mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman terkait dengan materi perkuliahan dan mencegah mahasiswa untuk mengulang mata kuliah di semester yang lain.
- Bagi pihak dosen wali, untuk lebih memerhatikan mahasiswa yang memiliki regulasi-diri yang tergolong rendah dengan memberikan konseling sehingga mahasiswa dapat meningkatkan motivasi agar mencegah mahasiswa untuk mengulang mata kuliah yang sudah dikontrak.
- Mahasiswa memanfaatkan waktu dengan efektif, menghilangkan rasa malas untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan perkuliahan dengan waktu yang tepat dan nilai yang memuaskan.
- Mahasiswa lebih meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas agar memiliki keinginan untuk mendapatkan pemahaman dan nilai yang memuaskan dengan seimbang.