

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Sekolah Menengah Farmasi “X” di Bandung, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan negatif dan moderat antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.
2. Siswa SMFK “X” yang mampu menetapkan tujuan dan strategi perencanaan, disertai dengan adanya keyakinan diri (*forethought*) menunjukkan penundaan tugas belajar yang rendah.
3. Siswa SMFK “X” yang mampu melaksanakan rencana-rencana belajarnya (*performance or volitional control*) menunjukkan penundaan tugas yang rendah karena siswa berorientasi pada tujuan akademik yang sudah ditetapkannya.
4. Siswa SMFK “X” yang mampu melakukan penilaian terhadap apa yang telah diraihinya dengan tujuan yang ingin dicapainya (*self reflection*) menunjukkan penundaan tugas akademik yang rendah.
5. Siswa yang kurang mampu meregulasi dirinya menunjukkan prokrastinasi akademik yang rendah karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti motivasi dari keluarga atau teman, menghindari hukuman, dan sikap persaingan antar teman di kelas.

6. Berdasarkan alasan-alasan prokrastinasi akademik, siswa SMFK “X” melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya karena faktor gangguan lingkungan, tidak dapat mengatur waktu dan beban, serta malas mengerjakan tugas yang diberikan sekolah.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Saran bagi penelitian lanjutan:
  - Teori regulasi diri ini tidak hanya terkait dengan kemampuan regulasi diri di bidang akademik saja, tetapi dapat juga dilakukan penelitian mengenai regulasi diri yang dikaitkan dengan relasi sosial.
  - Penelitian ini masih terbuka untuk dilakukan penelitian lain mengenai regulasi diri dalam bidang akademik dengan penundaan dalam mengambil keputusan (*decitional procrastination*).
  - Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, masih terbuka penelitian lanjutan mengenai prokrastinasi akademik dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhinya, seperti minat yang rendah atau aktivitas lain di luar sekolah seperti kerja paruh waktu.

## 2. Saran Praktis:

- Pihak sekolah memberikan bimbingan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam bidang akademik dan tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademiknya, misalnya melalui pembinaan-pembinaan yang diberikan pada saat jam wali kelas atau pelaksanaan aturan yang tegas.
- Orang tua memberikan bimbingan dan motivasi agar siswa mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam bidang akademik serta tidak menunda menyelesaikan tugas belajarnya.
- Siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam bidang akademik dan menyelesaikan tugas belajarnya tanpa melakukan penundaan.