

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hubungan tersebut mengarah pada hubungan negatif, dimana dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, dan sebaliknya apabila semakin rendah *self regulated learning* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada individu dengan faktor lain seperti *self efficacy* atau kontrol diri, melakukan penelitian dengan subjek lain, serta menambahkan jumlah sampel penelitiannya.

##### **5.2.2 Saran Praktis**

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya untuk belajar, mampu meningkatkan *self regulated learning* dalam dirinya untuk mencegah adanya prokrastinasi dalam akademiknya, serta gangguan lainnya yang dapat mengganggu pencapaian hasil belajar dan agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikannya tepat waktu.