

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dibahas mengenai kesimpulan dan saran hasil penelitian.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengeujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat korelasi antara *self regulation* dan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi yang bekerja. Korelasi tersebut negatif yang berarti semakin tinggi *self regulation* maka tingkat prokrastinasi akademik akan rendah dan jika *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan tinggi.
2. Tingkat prokrastinasi akademik 86 % dari 100 subjek berada dalam kategori sedang.
3. Tingkat *self regulation* 95 % dari 100 subjek berada dalam kategori sedang.
4. Kategorisasi berdasarkan semester, masa kerja dan jabatan kerja menunjukkan bahwa subjek memiliki rata-rata persentase berada pada ketegori sedang dan tidak menunjukkan adanya perbedaaan yang cukup besar. Hal ini artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *self regulation* pada kategorisasi semester, masa kerja, dan jabatan kerja.

#### 5.2 Saran

Merujuk pada kesimpulan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
  - Diharapkan mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang untuk lebih meningkatkan *self regulation* dengan cara menyusun target pencapaian prestasi akademik pribadi, seperti tujuan belajarnya sendiri, *flexibel* dan kreatif dalam menghadapi kesulitan tantangan

kemudian memonitor proses pencapaian prestasi akademik. Dengan demikian diharapkan perilaku prokrastinasi akan berkurang.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain seperti *self efficacy*, *self control*, *optimisme* dan gaya pengasuan orangtua yang diduga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel prokrastinasi akademik.
- Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan pengambilan subjek penelitian diluar Fakultas Psikologi, waktu saat pengambilan data penelitian serta mempertimbangkan jumlah aitem skala yang terlalu banyak yang dapat menyebabkan kejenuhan dan kurangnya fokus subjek saat mengisi skala.

## 3. Bagi Fakultas

- Diharapkan kepada Fakultas untuk menyelenggarakan program-program yang dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan *self regulation* seperti melakukan kegiatan akademik dan non akademik sehingga mahasiswa memiliki keleluasaan yang cukup berkenaan dengan tujuan, penggunaan waktu, dan kontrol atas pencapaian tujuan pribadi.
- Menjalankan program bimbingan guna menumbukan kemampuan *self regulation* kepada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar dan program pendampingan atau *scaffolding* pada mahasiswa dengan menggunakan *checklist* untuk mengidentifikasi apa yang perlu mereka lakukan setiap hari dan menentukan kapan mereka menyelesaikan semua tugas yang telah diberikan.