

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat diberi kesimpulan yaitu :

1. Terdapat pengaruh yang negatif pada regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Widya Nusantara
2. Pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1%.
3. Dapat dikatakan bahwa siswa SMP Widya Nusantara mampu mengontrol emosinya dalam prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, prokrastinasi tetap ada dalam pola perilaku mereka, meskipun tidak terlalu sering terjadi.

5.2 Saran

1. Saran Teoritis

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mendalami pengaruh faktor-faktor baru yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran dan efikasi diri. Sumbangsih pengetahuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan yang lebih kuat untuk pengembangan program-program intervensi yang lebih terarah dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

2. Saran Praktis

Disarankan untuk mengembangkan program intervensi regulasi emosi pada tingkatan SMP dan memberikan layanan konseling untuk para siswa yang merasa kesulitan dalam mengerjakan tugasnya sehingga menimbulkan prokrastinasi akademik. Serta disarankan untuk siswa agar mampu meregulasi emosi dengan baik agar menjaga keseimbangan mental dan emosinya sehingga mampu menghadapi tantangan belajar dengan tenang dan efektif.