

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berikut ini terdapat beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu;

- a. Terdapat Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang berarti dengan ini hipotesis alternatif di terima.
- b. Bahwa terdapatnya hubungan yang negatif antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, yang dimana artinya ialah semakin rendah *Self-Regulation* maka semakin tinggi Prokrastinasi Akademik dan begitupun sebaliknya.

#### 5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yang akan peneliti berikan terkait dengan proses maupun hasil yang telah didapatkan selama penelitian. Adapun sarannya terbagi menjadi dua, yaitu;

##### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin melakukan penelitian dengan objek yang sama, sebaiknya lebih diperdalam lagi khususnya terkait dengan waktu penundaan yang dilakukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya difokuskan pada karakteristik subjek dengan jenis kelamin wanita.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, seperti konformitas atau pola asuh orang tua.

### 5.2.2 Saran Praktis

Bagi responden penelitian ini sebaiknya lebih mengutamakan pengerjaan skripsi dengan sungguh-sungguh dan dengan serius, dan tidak melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi. Bisa dengan cara menetapkan *deadline* dalam pengerjaan skripsi, lalu memberikan *self-reward* apabila berhasil mengikuti *deadline* yang dibuat dan memberikan *punishment* apabila tidak bisa mengikuti *deadline* yang dibuat.

