

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara regulasi dengan prokrastinasi akademik di universitas x dengan menggunakan total responden sebagai sampel sebanyak 118 responden. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner, hasil yang didapat dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS 25. Dengan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa H_0 regulasi diri dan prokrastinasi akademik ditolak.

Hasil uji hipotesis memiliki nilai korelasi yang menunjukkan arah hubungan negatif, sesuai dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah antara kedua variabel, sehingga dapat disimpulkan regulasi diri memiliki pengaruh yang sangat rendah terhadap rendah atau tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Nastiti (2023), bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi hasil sebesar 2,56% terhadap prokrastinasi akademik, dan sisanya sebesar 68,2% tersebut dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti. Hal ini dikarenakan tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik tidak ditentukan oleh tingkat regulasi diri pada mahasiswa di universitas tersebut. Adanya faktor lain seperti faktor efikasi diri, kontrol diri dan kecemasan bisa memiliki dampak lebih besar pada penentu tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak melakukan studi longitudinal untuk dapat melihat perubahan regulasi diri prokrastinasi akademik pada mahasiswa, tidak berfokus pada faktor-faktor lain yang mempunyai hubungan atau pengaruh yang lebih besar terhadap prokrastinasi akademik, seperti contoh efikasi diri, kontrol diri, dan kecemasan dan faktor lainnya, serta sampel yang digunakan dalam penelitian ini juga tidak terlalu banyak untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Maka peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan regulasi diri dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu. Peneliti juga dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu untuk sampel penelitian selanjutnya, peneliti dapat menggunakan sampel yang lebih besar dengan menggunakan seluruh mahasiswa di beberapa universitas lain untuk menguji konsistensi temuan yang dapat mempengaruhi regulasi diri dan prokrastinasi akademik, dengan pengembangan atau penyempurnaan alat ukur untuk regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang mungkin lebih sensitif terhadap konteks mahasiswa Indonesia. Adanya faktor-faktor lain yang juga dapat diukur oleh penelitian selanjutnya seperti faktor internal dan eksternal, efikasi diri, kontrol diri, dan kecemasan, serta beban akademik dan sistem pendukung lainnya yang mungkin lebih mempengaruhi hubungan antara variabel, serta kembali menyesuaikan faktor yang lebih sesuai dengan sampel penelitian untuk diteliti.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

- Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan regulasi diri dengan menilai kemampuan dirinya dalam mengontrol dan mengatur diri sendiri, mahasiswa juga dapat belajar bagaimana merencanakan dan membuat strategi yang tepat untuk mengatur diri mereka, serta dapat membagi waktu antara menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan melakukan kegiatan lain. Selain itu, diharapkan mahasiswa dapat melatih regulasi diri untuk benar-benar menjadi keterampilan, karena ini akan membantu mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- Bagi universitas harus lebih mengetahui tentang tingkat regulasi diri mahasiswa sehingga dapat merencanakan program untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan seminar, diskusi terbuka, dan workshop yang membahas pentingnya regulasi diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara optimal.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan regulasi diri dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu. Peneliti juga dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Selain itu untuk sampel penelitian selanjutnya, peneliti dapat menggunakan sampel yang lebih besar dengan menggunakan seluruh mahasiswa di beberapa universitas lain untuk menguji konsistensi temuan yang dapat mempengaruhi regulasi diri dan prokrastinasi akademik,

dengan pengembangan atau penyempurnaan alat ukur untuk regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang mungkin lebih sensitif terhadap konteks mahasiswa Indonesia. Adanya faktor-faktor lain yang juga dapat diukur oleh penelitian selanjutnya seperti faktor internal dan eksternal, efikasi diri, kontrol diri, dan kecemasan, serta beban akademik dan sistem pendukung lainnya yang mungkin lebih mempengaruhi hubungan antara variabel, serta kembali menyesuaikan faktor yang lebih sesuai dengan sampel penelitian untuk diteliti.

