

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis inferensial yang telah dilakukan oleh peneliti pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Andalas. Sedangkan berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat dikatakan bahwa gambaran masing-masing kategorisasi regulasi diri dan prokrastinasi mahasiswa Universitas Andalas berada ditingkat sedang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### 5.2.1 Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai prokrastinasi akademik, ditemukan 32% pengaruh di luar regulasi diri yang juga memengaruhi prokrastinasi sehingga disarankan peneliti selanjutnya untuk memerhatikan variabel lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi.
2. Bagi peneliti yang untuk ke depannya tertarik untuk meneliti menggunakan tema penelitian yang serupa dapat menggunakan tambahan instrumen berupa wawancara agar dapat memperkaya hasil

penelitian mengenai gambaran pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik selanjutnya.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa diharapkan untuk mengamati, menilai, dan mengevaluasi suatu perilaku berdasarkan karakteristik seseorang sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi karena berdasarkan penelitian ini dan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa regulasi diri merupakan komponen yang penting untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.
2. Bagi pihak Universitas Andalas diharapkan untuk memfasilitasi mahasiswa dengan kegiatan seperti pelatihan dan seminar guna meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa dan juga menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugasnya.

