

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Manajemen waktu pada siswa SMA Negeri 9 Padang berada pada kategori sedang, yang berarti mayoritas siswa sudah memiliki pemahaman terkait pentingnya pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari, namun belum optimal dapat mengimplementasikan pengelolaan waktu tersebut.
2. Motivasi belajar pada siswa SMA Negeri 9 Padang berada pada kategori tinggi, yang berarti mayoritas siswa memiliki dorongan yang kuat untuk belajar, menyelesaikan tugas dan mencapai prestasi akademik.
3. Prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Padang berada pada kategori sedang, yang berarti mayoritas siswa sering melakukan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik, namun tidak pada tingkat tinggi.



4. Manajemen waktu dan motivasi belajar berpengaruh secara silmultan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Padang sebesar 17,9% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain

## B. Saran

### 1. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat melakukan peningkatan manajemen waktunya dengan cara membuat jadwal harian, menetapkan prioritas, mengikuti program pelatihan manajemen waktu yang interaktif seperti *workshop* terkait manajemen waktu, menggunakan aplikasi digital seperti *google calender* atau aplikasi *To-Do List* untuk membuat jadwal harian. Selain itu siswa juga dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan merayakan pencapaian serta belajar dengan cara yang lebih variatif kemudian menjalin komunikasi yang baik dengan teman sebaya dan tidak ragu untuk meminta bantuan guru jika mengalami kesulitan.

### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat lebih mengoptimalkan bimbingan konseling atau melakukan pelatihan keterampilan ataupun *workshop* terkait manajemen waktu dan motivasi belajar pada siswa serta dapat melakukan pemantuan terhadap siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik selain itu guru

dapat memberikan penghargaan untuk siswa yang menunjukkan peningkatan dalam manajemen waktu dan motivasi belajar serta melibatkan orang tua siswa melalui komunikasi intensif agar dapat mendukung anaknya belajar di rumah.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi penelitian bagi yang tertarik meneliti terkait prokrastinasi akademik, dengan menggunakan faktor-faktor lain seperti faktor sosial dari orang tua ataupun dari teman sebaya, tekanan akademik, kepribadian individu, serta kondisi psikologis.

