

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Nilai tengah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas sebesar 41,00, dengan nilai terendah 23 dan nilai tertinggi 63, yang artinya prokrastinasi akademik menunjukkan prokrastinasi akademik cenderung sedang.
2. Nilai tengah *self-regulation* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas sebesar 36,00, dengan nilai terendah 18 dan nilai tertinggi 44, yang artinya *self-regulation* menunjukkan *self-regulation* cenderung tinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan sedang.
4. *Self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 20,3% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat mempertahankan kemampuan *self-regulation* yang telah baik dengan dukungan fasilitasi dari fakultas. Fakultas Keperawatan disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen waktu dan *self-regulation* secara berkala, seperti *workshop* penyusunan jadwal belajar, teknik penetapan prioritas akademik, serta strategi pengendalian distraksi selama proses pembelajaran.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik meskipun tingkat *self-regulation* mahasiswa tergolong tinggi. Penambahan variabel seperti stres akademik, beban tugas, motivasi belajar, atau dukungan sosial dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk tetap memfasilitasi program pembelajaran yang mendukung *self-regulation* mahasiswa, sekaligus mengembangkan strategi pencegahan prokrastinasi akademik. Program seperti pelatihan manajemen waktu, teknik belajar efektif, serta

pendampingan akademik yang terstruktur dapat membantu menurunkan tingkat prokrastinasi yang masih berada pada kategori sedang.

