

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan metode analisis regresi linear sederhana pada 73 sampel mahasiswa Psikologi Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi, diperoleh kesimpulan terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi dengan besar pengaruh 14,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini berarti rendahnya regulasi diri akan mempengaruhi tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi dimana semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya.

5.2. Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada pada penelitian ini.

5.2.1. Saran Metodologis

Berkenaan dengan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka peneliti mengajukan saran metodologis untuk peneliti selanjutnya, yaitu bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku prokrastinasi akademik diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi

akademik mahasiswa, karena berdasarkan hasil penelitian diketahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 14,5%. Hal ini berarti ada variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini aspek terendah regulasi diri adalah pada tahapan *planning*. Dimana *planning* ini mencakup aspek-aspek pokok untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Termasuk didalamnya perencanaan waktu, aktivitas yang akan dilakukan, tempat serta aspek-aspek lain yang mendukung. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku prokrastinasi akademik diharapkan dapat mencari tau informasi lebih dalam mengenai kenapa mahasiswa memiliki kelemahan dalam menentukan aspek pokok untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

5.2.2. Saran Praktis

Berikut ini merupakan beberapa saran praktis yang peneliti ajukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Andalas, yaitu:

1. Mahasiswa diharapkan menyadari dampak buruk dari prokrastinasi akademik sehingga dapat menghindarkan diri dan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.
2. Peneliti mengharapkan agar mahasiswa bisa lebih konsisten dalam mengerjakan penulisan skripsi, diharapkan juga mahasiswa dapat memprioritaskan penulisan skripsi dan tidak menghindari pengerjaan menulis skripsi apabila menemui kendala.

3. Kepada dosen wali dan dosen pembimbing agar dapat lebih memahami kecenderungan prokrastinasi yang ada pada mahasiswa sejak awal dan juga memberikan motivasi kepada mahasiswa, sehingga dapat membantu mahasiswa agar meminimalisir melakukan penundaan-penundaan yang akan terjadi dalam penyusunan skripsi yang sedang dilakukan.

