

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis *product moment* menunjukkan  $r_{xy} = -0,351$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) sehingga ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya regulasi diri yang rendah secara sangat signifikan meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik, dengan demikian hipotesis peneliti diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, peneliti dapat memberikan saran dan masukan untuk mahasiswa yang bekerja, universitas, dan peneliti selanjutnya, berikut saran dari peneliti:

1. Bagi mahasiswa bekerja, subjek diharapkan agar meregulasi diri dengan menyusun rencana belajar yang baik dengan cara mulailah untuk mengerjakan tugas yang sudah diberikan dan jangan menundanya sehingga tidak terjebak dalam penyelesaian dibatas waktu atau *deadline*, membuat daftar tugas-tugas yang dikerjakan pada buku catatan, mahasiswa dapat membagi waktunya antara bekerja dengan mengerjakan tugas-tugas yang dimilikinya contohnya pagi hingga jam lima sore adalah waktu untuk bekerja maka selepas jam tersebut adalah waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas studi, serta mahasiswa yang bekerja disarankan untuk bijaksana dalam menentukan prioritas pada hal-hal yang seharusnya diselesaikan lebih dahulu.
2. Bagi universitas, perlunya mengadakan pelatihan dan psikoedukasi yang membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan meregulasi diri agar penurunan angka pada perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan baik. Universitas juga diharapkan menyediakan sarana prasarana sesuai dengan kebutuhan mahasiswa seperti kelengkapan buku di perpustakaan dan menyediakan tempat yang nyaman untuk belajar, hal ini sebagai langkah preventif meningkatnya kecenderungan mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas guna memperluas penelitian terkait prokrastinasi akademik dan

mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti *self efficacy*, *self consciuous*, gaya pengasuh orang tua, *self control* dan prediktor lainnya yang mungkin berkaitan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh Problematic Internet Use dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 000, 205–215. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>. E-ISSN: 26544024
- Afriansyah. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 99–108. Diakses dari [https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v3i2.112](https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v3i2.112). E-ISSN: 2598-2877
- Alwisol. (2016). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. Diakses dari <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>
- Atfilah, D. (2021). Dukungan Sosial Orangtua , Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok. *Jurnal Psyche*, 14(1), 1–7. Diakses dari <http://lppm.upiyptk.ac.id/ojsupi/index.php/PSIKOLOGI/article/download/1204/382/>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Febritama, S., & Sanjaya, E. I (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 94-98. <http://Dx.Doi.Org/10.20527/Ecopsy.V5i2.5178>
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York : Plenum Press. DOI 10.1007/978-1-4899-0227-6. Diakses dari <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku

- Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 63–74. Diakses dari <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1058/892>
- Gufron, M.N., & Risnawita, S.R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Hendrianur. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo*, 2(4), 244–252. Diakses dari <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3671/2387>
- <https://www.bps.go.id/indicator/6/674/1/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan.html>, diakses 04 Juni 2021
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(3). Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9055/9033>
- Kusaeri, & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.15642/jrpm.2016.1.1.31-42>
- Lumbantobing, P. A. (2016). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja di PTS STMIK-STIE Mikroskil Medan. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia*, 1(1), 1–14. Diakses dari <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMT/article/view/82/161>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209. Diakses dari <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Mubarok, E. A. (2018). Lulusan SMA Pencari Kerja Terbanyak, Ini Alasannya. *Artikel Online*. Diakses dari <https://radarbojonegoro.jawapos.com/read/2018/02/22/51515/lulusan-sma-pencari-kerja-terbanyak-ini-alasannya>, 05 Juni 2021

- Nirmala, R. (2018). Saling Silang Lulusan Sekolah dengan Dunia Kerja. *Artikel Online*. Diakses dari <https://beritagar.id/artikel/berita/saling-silang-lulusan-sekolah-dengan-dunia-kerja>, 05 Juni 2021
- Nisva, L., & Okfrima, R. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psyche*, 12(2), 155–164. Diakses dari <http://lppm.upiyptk.ac.id/ojsupi/index.php/PSIKOLOGI/article/view/255/169>
- Purwanto, M.N. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Rakateja, N.I.P., Darmawan, D., Purnama, S., Syeban, T.F. (2020). Tantangan Pada Masa Masyarakat Ekonomi Asean. *Artikel Online*. Diakses dari <https://binus.ac.id/character-building/2020/05/tantangan-pada-masa-masyarakat-ekonomi-asean/>, 04 Juni 2021
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XI Sunan Giri Gresik. *Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–6. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/31997/29024>
- Santoso, S. (2010). *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Schunk, D. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective Edisi Keenam*. Terjemahan Eva Hamdiah dan Rahmat Fajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN: 978-602-229-040-7
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/232500904\\_Academic\\_procrastination\\_Frequency\\_and\\_cognitive-behavioral\\_correlates](https://www.researchgate.net/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates)
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. 133(1), 65–94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/6598646\\_The\\_nature\\_of\\_procrastination\\_a\\_meta-analytic\\_and\\_theoretical\\_review\\_of\\_quintessential\\_self-regulatory\\_failure\\_Psychol\\_Bull\\_133\\_65-94](https://www.researchgate.net/publication/6598646_The_nature_of_procrastination_a_meta-analytic_and_theoretical_review_of_quintessential_self-regulatory_failure_Psychol_Bull_133_65-94)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Bandung: Alfabeta.

- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. Diakses dari <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>. E-ISSN 2622-6626.
- Suryadi, & Khoiri, A. (2019). Tipologi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Dakwah IAIN Jember Angkatan 2016. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–14. Diakses dari <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/article/download/12/20>
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Keduabelas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. ISBN 978-979-1486-56-9
- Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI. *Penelitian Psikologi*, 8(1), 201–211. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/38920>
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. DOI: 10.1177/0013164491512022. Diakses dari <https://sci-hub.se/10.1177/0013164491512022>
- Utami, A. T. (2020). Pengambilan Risiko pada Mahasiswa Bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 111–132. Diakses dari <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art9>. E-ISSN 2579-6518
- Wardani, A. K., & Nurwardani, M. (2019). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Regulasi Diri dan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. *Psikologi Integratif*, 7(1), 14–21. Diakses dari <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i1.1665>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. DOI /10.1037/0022-0663.95.1.179. Diakses dari <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. DOI 10.1037/0022-0663.81.3.329. Diakses dari [https://www.researchgate.net/publication/232534584\\_A\\_Social\\_Cognitive\\_View\\_of\\_Self-Regulated\\_Academic\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/232534584_A_Social_Cognitive_View_of_Self-Regulated_Academic_Learning)