

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring.
2. Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Artinya semakin tinggi harga diri maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan introspeksi diri bagi mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik serta tingkat harga diri yang tinggi disarankan untuk mempertahankannya dengan tetap menghargai dirinya serta kemampuannya dalam mengatur dirinya sendiri selama ini. Bagi mahasiswa yang merasa memiliki regulasi diri rendah disarankan untuk dapat membuat tujuan yang jelas serta menyusun rencana dan berusaha mengikuti rencana tersebut untuk mencapai tujuan yang diinginkan, apabila mengalami kegagalan akan tetap berusaha untuk menyusun rencana lain yang lebih tepat. Bagi mahasiswa yang merasa harga dirinya rendah berusaha untuk menghargai dirinya dan menyakini bahwa kerja keras dapat membawa pada hasil yang memuaskan, sehingga pada saat ingin menyerah menghadapi persoalan dapat tetap percaya bahwa dengan kemampuannya setai masalah dapat terselesaikan. Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menentukan atau memprioritaskan aktivitas yang lebih penting terlebih

dahulu untuk dilakukan sebagai mahasiswa. Berusaha untuk tetap tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan menggunakan waktu dengan sebaik mungkin.

2. Bagi Fakultas

Disarankan kepada pihak fakultas untuk terus memotivasi mahasiswa untuk tetap dapat mempertahankan kemampuan regulasi diri serta harga diri mahasiswa. Pihak fakultas dapat menampung aspirasi mahasiswa selama perkuliahan daring ini, membiarkan mahasiswa mengekspresikan dirinya dengan bebas tapi masih mengikuti norma-norma yang ada. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa mendapat perhatian dan dihargai pendapatnya, sehingga mahasiswa merasa memiliki harga diri. Selain hal itu mahasiswa yang ingin menyampaikan aspirasi juga akan memikirkan suatu cara untuk memecahkan persoalan selama pandemik ini terutama dalam mengatur dirinya dan orang-orang yang ada disekitarnya sehingga kemampuan regulasi diri mahasiswa dapat dipertahankan dan cenderung dapat meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan dapat menambah dengan faktor lainnya selain regulasi diri dan harga diri yang dihubungkan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan faktor yang berasal dari luar individu seperti faktor faktor sosial lingkungan atau dukungan keluarga.