**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis regresi linier bergandapada hasil uji korelasi variabel *self-regulated learning* diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar t = -1,860 dengan signifikansi p = 0,044 (p < 0,05) sehingga hipotesis peneliti diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulataed learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji korelasi pada variabel konformitas dengan prokrastinasi akademik memiliki koefisien dengan korelasi (rxy) sebesar t = 1,294 dengan nilai signifikansi p= 0,037 (p < 0,05) sehingga hipotesis peneliti diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh harga koefisien F = 2,625 dengan nilai signifikansi p = 0,045 (p < 0,05) sehingga *self-regulated learning* dan konformitas secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti terbukti. Semakin tinggi *self-regulated learning* dan konformitas maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangan semakin rendah *sellf-regulated learning* dan konformitas makan akan semakin tinggi proktrastinasi akademik pada mahasisawa. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel *self-regulated learning* sebesar 0,029% sedangkan untuk konformitas sumbangakn fektifnya sebesar 0,085%, sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut memberikan sumbangan namun konformitas lebih banyak memberikan sumbangan efektif dibandingkan dengan faktor internal yaitu *self-regulted learning.*

1. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka saran yang dapat penulis sampaikan antara lain:

1. Bagi subjek penelitian, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-reguated learning* dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan, subjek diharapkan untuk dapat mengatur waktu agar dapat mengerjakan tugas sesuai dengan *deadline*. Subjek penelitian juga diharapkan untuk lebih yakin terhadap kemampuan diri sendiri, mampu mengontrol diri, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Cara yang dapat dilakukan oleh subjek sebagai mahasiswa dapat dengan membuat daftar tugas-tugas yang dikerjakan pada buku catatan yang merupakan salah satu untuk meningkatkan *self-regulated learning* individu, dan perlu untuk mencoba mendisiplinkan diri pada jadwal yang telah dibuat dan melihat apa saja kegiatan yang perlu diprioritaskan. Karena konformitas sendiri merupakan salah satu tugas perkembangan pada usia subjek penelitian, perlunya untuk mengikuti dan mampu meningkatkan *self-regulated learning* terutama pada penyelesaiakan tugas-tugas, subjek sebagai mahasiswa perlu untuk mengendalikan diri dan mampu memilah lingkungan dan teman yang baik dan mendukung penyelesaian studi tepat waktu. Cara untuk meningkatkan *self-regulated learning* sendiri dapat dengan mengikuti pelatihan atau lebih membaca dan meningkatkan kualitas diri pada bacaan tentang pskoedukasi, khususnya tentang *self-regulated learning*.
2. Bagi dosen, sebagai pengajar dalam menghadapi permasalahan prokrastiasi akademik pada mahasiswa, dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi dua arah yang lebih fleksibel dan efektif untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan motivasi dan memberikan tugas yang lebih aplikatif pada masing-masing individu. Di mana dosen membutuhkan *effort* lebih dalam memantau, sehingga dapat menunjuk asisten dosen untuk membantu selama proses pengerjaan atau kuliah berlangsung.
3. Bagi kampus, perlunya menyediakan sarana prasana sesuai dengan kebutuhan para mahasiswa untuk dapat mengerjakan tugas lebih baik. Membuat ruangan yang dapat menunjang motivasi dari kelengkapan buku, tempat yang nyaman, sehingga dapat merangsang ide-ide untuk membantu mahsiswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan, serta menyediakan pelatihan dan psikoedukasi pada mahasiswa agar penurunan angka pada perilaku prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti hanya meneliti prokrastinasi akademik. Peneliti lain dapat mengadakan penelitian prokrastinasi dalam bidang pekerjaan maupu umum. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas prokrastinasi akademik untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor *self efficacy, self esteem,* gaya pengasuh orang tua, kondisi lingkungan.