

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari temuan analisis data yang sudah dilaksanakan, ditarik simpulan bahwa hipotesis yang diajukan pada riset ini ditolak. Hipotesis Alternatif (H_a) ditolak serta Hipotesis Nol (H_0) diterima. Hal ini membuktikan jika tak adanya relasi signifikan pada regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas X MAN 1 Bantul. Arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang sangat rendah, yang berarti bahwa peningkatan atau penurunan regulasi diri tidak secara signifikan memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik pada siswa lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar regulasi diri, baik faktor internal berupa dorongan, minat, efikasi diri, serta kecemasan, maupun faktor eksternal berupa lingkungan belajar, pola asuh, dan distraksi sosial.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Pelaksanaan riset ini diharapkan memberikan motivasi bagi siswa agar bisa meregulasi diri pada prokrastinasi akademik. Dimana akademik yang dimiliki siswa akan dapat meningkat dan memberikan dampak positif pada pembelajaran yang dijalani oleh siswa tersebut. Supaya siswa terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik, siswa harus meningkatkan regulasi diri

masing-masing individu untuk mengetahui tujuan atau goals yang diharapkan oleh siswa itu sendiri.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan riset mampu sebagai bahan evaluasi guna memberikan edukasi maupun peningkatan motivasi kepada siswa terkait regulasi diri untuk meningkatkan akademik yang berkualitas lebih baik lagi dengan cara memberikan penyuluhan agar tidak melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi akademik di sekolah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti masih menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait permasalahan yang sama. Namun peneliti juga memberikan saran bahwa dapat menggunakan variabel lainnya seperti *self efficacy* atau dukungan keluarga yang dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan karakteristik subjek yang berbeda dengan menggunakan metode yang berbeda pula untuk memperluas variabel penelitian tersebut.