

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara Regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
2. Terdapat hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
3. Terdapat hubungan negatif antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
4. Sumbangan efektif berdasarkan analisis terhadap kedua variabel bebas yaitu regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dapat dilihat pada nilai koefisien determinasi memperoleh angka (R Square) sebesar 0,676, yang berarti bahwa besaran sumbangan pengaruh regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 67,6 %.
5. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dapat dilihat pada nilai koefisien korelasi yang memperoleh angka sebesar (R Square) regulasi diri sebesar 0,538

Hal tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri menyumbang pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 53,8 %.

6. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial teman sebaya dapat dilihat pada nilai koefisien determinasi yang memperoleh angka sebesar (R Square) sebesar 0,138. Hal tersebut mengandung makna bahwa regulasi diri menyumbang pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 13,8 %.
7. Regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dapat memprediksi tingkat prokrastinasi akademik sebesar -1,357. Artinya jika tingkat regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya meningkat sebesar satu satuan, maka tingkat prokrastinasi akan berkurang sebesar 1,357.
8. Regulasi diri dapat memprediksi tingkat prokrastinasi akademik sebesar -1,319. Artinya jika tingkat regulasi diri meningkat sebesar satu satuan maka tingkat prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar 1,319.
9. Dukungan sosial teman sebaya dapat memprediksi tingkat prokrastinasi akademik sebesar -0,0385. Artinya jika tingkat dukungan sosial teman sebaya meningkat sebesar satu satuan maka tingkat prokrastinasi akan berkurang sebesar 0,0385.

## **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian secara keseluruhan, maka saran yang ingin disampaikan oleh peneliti terbagi menjadi dua :

1. Saran untuk penelitian selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian pada topik yang sama atau dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hendaknya

mempertimbangkan dengan seksama teknik sampling. Peneliti menyarankan jika memang sumber dayanya memungkinkan, hendaknya menggunakan probabilitas sampling dan memperhatikan karakteristik tertentu seperti misalnya jenis kelamin, strata, usia dan sebagainya, sehingga sampel menjadi representatif bagi populasi.

## 2. Saran bagi institusi

Institusi diharapkan dapat merancang program yang dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Seperti misalnya pelatihan manajemen diri yang berbasis pada teori regulasi diri untuk meningkatkan tingkat regulasi diri sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## 3. Saran bagi mahasiswa

Mahasiswa dalam proses pengerjaan berbagai tugas dalam bidang akademik, hendaknya saling membantu dan saling mendukung. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara diskusi kelompok, kerja kelompok, *sahring*, dan tidak malu untuk bertanya dan meminta bantuan kepada teman. sehingga dapat saling membantu dan meringankan beban dan kesulitan yang ditemui selama proses pengerjaan dan penyelesaian tugas khususnya, dan kinerja akademik secara umum.