

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = -0,411$ ($p < 0,05$). Artinya ketika regulasi diri meningkat satu satuan maka prokrastinasi akademiknya akan menurun sebesar 0,411, sebaliknya ketika regulasi diri menurun satu satuan maka prokrastinasi akademiknya akan meningkat sebesar 0,411. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta. Selanjutnya dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah dengan presentase subjek sebesar 5,9% pada kategori tinggi, 70,6% pada kategori sedang dan 23,5% pada kategori rendah dan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sedang, dan rendah dengan persentasi subjek sebesar 13,7% pada kategori tinggi, 72,5% pada kategori sedang, dan 13,7% pada kategori rendah. Hasil penelitian ini memperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 84,4% berhubungan dengan faktor lain.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Subjek pada umumnya telah memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta untuk tetap mempertahankan regulasi diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan cara meningkatkan metakognitif contohnya merencanakan terlebih dahulu langkah-langkah dalam menyelesaikan tugas, meningkatkan motivasi di dalam diri untuk menyelesaikan tugas yang sudah diberikan, dan memperbaiki perilaku suka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas menjadi menyelesaikan tugas yang sudah di mulai oleh mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta sehingga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan lebih berkurang. Subjek akan lebih bisa melakukan manajemen waktu lebih baik sehingga antara kuliah dengan pekerjaan tetap berjalan dengan baik.

2. Bagi Institusi

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang harus dihindari oleh siapapun, tidak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang bekerja di Yogyakarta. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan yang memudahkan lembaga (lembaga pendidikan) dalam menyusun strategi untuk menekan tingkat prokrastinasi akademik, diantaranya dengan cara

menanamkan regulasi diri yang baik dalam diri mahasiswa melalui pelatihan-pelatihan motivasi yang mampu meningkatkan regulasi diri sehingga memunculkan regulasi diri yang baik pada mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik disarankan untuk menggali dan mengembangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Regulasi diri memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik, namun disamping itu masih terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi tingkat regulasi diri, oleh sebab itu peneliti menganjurkan pada peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel-variabel lainnya, seperti kecemasan, *self depreciation*, *self efficacy*, dan sebagainya. Untuk subjek yang diteliti, dikarenakan mahasiswa kelas karyawan memiliki prioritas lain yang lebih penting selain kuliah seperti bekerja (baik yang di perusahaan, wirausaha maupun institusi) dan/atau keluarga.