

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada penelitian ini diterima. Hasil dari kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik yang sedang. Variabel *self-regulated learning* memberikan sumbangan sebesar 17% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 83% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor kondisi fisik individu, pola asuh orang tua, dukungan sosial, lingkungan, kejadian hidup dimasa lalu, dan contoh yang ada disekitarnya (Bunyamin, 2021).

#### **B. Saran**

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

##### **1. Bagi Subjek**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mahasiswa/I di Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengatasi prokrastinasi akademi dengan meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa dengan

meningkatkan metakognisi, motivasi dan juga perilaku individu dalam mencapai tujuan yang sudah ditargetkan sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik untuk meneliti prokrastinasi akademik serta *self-regulated learning* dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain seperti pola asuh orang tua, dukungan orang sekitar, kejadian masalalu, kondisi fisik yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengumpulkan subjek lebih banya lagi dari peneliti sehingga dapat hasil penelitian yang lebih baik dan lebih menditeil.