

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *bedtime procrastination* pada remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tingkat regulasi diri rendah maka tingkat *bedtime procrastination* semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika tingkat regulasi diri tinggi maka tingkat *bedtime procrastination* semakin rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 30,8% terhadap variabel *Bedtime Procrastination*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja akhir diharapkan dapat mengelola kegiatan sesuai dengan skala prioritas, sehingga mengembangkan rutinitas tidur yang lebih sehat yang akan berdampak jangka panjang. Selain itu, subjek disarankan untuk tidur tepat waktu dan memenuhi jam tidur yang disarankan sesuai usia sehingga dikesokan harinya bisa memiliki produktivitas yang baik dan tidak merasa lelah akibat kurang tidur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian pada populasi subjek yang berbeda dan menggunakan aitem-aitem skala regulasi diri yang mempresentasikan secara umum.