

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Telukjambe Barat, dibuktikan dengan nilai signifikannya $0.000 < 0.05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak. Pengaruh variabel *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik menyumbangkan 36,3% ($R = 0.363$) dan 63,7% lainnya dipengaruhi oleh variabel dan faktor lain seperti kondisi fisik individu, kondisi psikologis, gaya pengasuhan orang tua dan pengaruh lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait dengan beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

1. Bagi siswa

Kepada siswa diharapkan siswa lebih memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah dan meningkatkan *self-regulated learning* yang tinggi seperti dalam rasa tanggung jawab terhadap tugas serta pemahaman dalam belajar seperti membuat jadwal pembelajaran, mengikuti kegiatan kelompok belajar aktif

sehingga kedepannya lebih mampu mempertahankan atau meningkatkan proses belajar yang diperoleh.

2. Bagi Sekolah

Kemudian untuk sekolah lebih membimbing dan mendorong siswa untuk menetapkan tujuan belajar yang konkret dan yang ingin mereka capai selama belajar. Mempersiapkan semuanya dan membuat rencana daftar untuk tugas (*to-do list*) serta di berikannya sanksi atau hukuman bagi siswa yang tidak disiplin seperti lalai dalam pengerjaan tugas sehingga siswa kedepannya lebih peduli terhadap tugas yang ia dapatkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan *self-regulated learning* memiliki pengaruh 36,3% terhadap prokrastinasi akademik dan 63.7% peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dari faktor-faktor lain dalam prokrastinasi akademik seperti gaya pengasuhan orang tua, motivasi belajar, kontrol diri ataupun faktor yang lainnya,