

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 2 Siak Hulu dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa yang artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

B. Saran

Merujuk pada simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada sekolah dapat menyelenggarakan program pembimbingan dan pendampingan seperti orientasi akademik, dengan cara memberikan waktu dalam satu kali seminggu kepada guru BP/BK untuk memberikan arahan kepada siswa, serta memberikan pembimbingan khusus bagi siswa yang mengalami masalah akademik, dengan menyediakan waktu dan tempat untuk konsultasi siswa. Sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang untuk lebih meningkatkan regulasi diri dalam belajar dengan cara menargetkan prestasi belajar yang lebih tinggi sehingga terbentuk motivasi yang kuat serta membuat jadwal kegiatan setiap hari dan menjalankan jadwal yang telah dibuat tersebut sehingga tidak terjadi lagi prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah agar tetap mempertahankan regulasi diri dalam belajar sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik dalam kegiatan akademiknya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang diduga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel prokrastinasi akademik, seperti prestasi belajar, perilaku mencontek dan masih banyak lagi variabel yang bisa dihubungkan dengan regulasi diri dalam belajar.

