

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran umum regulasi diri pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020 kebanyakan mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan masih ada mahasiswa yang ada pada kategori sedang. Sedangkan untuk gambaran prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020 kebanyakan mahasiswa berada pada kategori sedang, bahkan terdapat mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian secara signifikan 0.00 nilai tersebut menunjukkan  $<0.05$  menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan memperoleh nilai *R square* sebesar 0.423 atau setara dengan 42.3%, yang berarti regulasi diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 42.3%. Maka dapat dimaknai pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik jika disandingkan dengan jumlah populasi juga akan sama.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa regulasi diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Angkatan 2020. Selanjutnya ada beberapa saran atas penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada konselor perguruan tinggi untuk menciptakan program kegiatan layanan bimbingan dan konseling agar mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi.
2. Untuk mahasiswa bahwa regulasi diri sangat penting dimiliki mahasiswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, maka mahasiswa harus bisa meningkatkan bahkan memiliki kemampuan regulasi diri sehingga bisa menjalankan perkuliahan dengan baik sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.

3. Untuk penelitian selanjutnya jika akan meneliti variabel yang serupa disarankan untuk membedakan mahasiswa perantau, atau mahasiswa yang bekerja, dan mahasiswa yang sudah menikah. Diharapkan juga menggunakan metode penelitian eksperimen.

