

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 Universitas Jambi sebesar 74,44% yang termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, 2022, dan 2023 Universitas Jambi sebesar 54,92% yang termasuk dalam kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, dengan pengaruh sebesar 33,2% yang ditafsirkan “cukup kuat”. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi kemampuan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik, sebaliknya apabila kemampuan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa rendah maka semakin tinggi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan rekomendasi oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *Self-Regulated Learning* dalam kegiatan akademiknya. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan diri untuk menyusun perencanaan belajar yang teratur, mengatur waktu secara efektif, serta mengevaluasi kemajuan belajar secara mandiri. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat meminimalkan perilaku menunda-nunda tugas (Prokrastinasi Akademik) sehingga dapat mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengintegrasikan pembelajaran dan layanan yang mendukung pengembangan *Self-Regulated Learning* mahasiswa. Misalnya, melalui penyelenggaraan seminar, pelatihan, atau bimbingan yang berfokus pada pengelolaan waktu, strategi belajar mandiri, dan pengembangan motivasi intrinsik. Dengan demikian, mahasiswa dapat dibekali dengan keterampilan belajar yang lebih baik untuk mengurangi Prokrastinasi Akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan menggunakan variabel *Self-Regulated Learning* sebagai intervensi atau perlakuan dalam menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik. Penelitian dapat dilakukan melalui pendekatan eksperimen, misalnya dengan memberikan pelatihan atau modul pembelajaran yang berfokus pada penguatan *Self-Regulated Learning*, sehingga dapat diketahui secara langsung efektivitasnya dalam mengurangi Prokrastinasi Akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang kemungkinan berperan dalam memengaruhi Prokrastinasi Akademik, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Ditemukannya pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik mengindikasikan bahwa konselor pendidikan perlu merancang program layanan yang dapat membekali mahasiswa dengan keterampilan belajar mandiri.

Layanan bimbingan baik secara individual, kelompok maupun klasikal, dapat diarahkan pada peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengatur tujuan, mengelola waktu, mengontrol proses belajar, serta

melakukan refleksi terhadap hasil belajar. Selain itu, konselor juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menyusun modul intervensi yang terfokus pada penguatan *Self-Regulated Learning* guna mencegah dan mengatasi perilaku Prokrastinasi Akademik di kalangan mahasiswa. Dengan penerapan layanan bimbingan yang tepat, diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan tanggung jawab akademik serta mencapai prestasi belajar yang lebih baik melalui pengelolaan diri yang efektif.