



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian ini, berikut kesimpulan yang diperoleh:

1. Tingkat *self-regulated learning* subjek penelitian pada awal penelitian sebagian besar berada pada kategori sedang dan rendah. Sedangkan tingkat prokrastinasi akademik subjek penelitian sebagian besar berada pada kategori sedang dan tinggi.
2. Setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning*, tidak terdapat terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan *self-regulated learning* tidak mengalami penurunan prokrastinasi akademik, sedangkan kelompok kontrol cenderung tidak mengalami perubahan.
4. Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan terlihat pada kelompok eksperimen, yaitu dengan tidak menurun secara signifikan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen setelah pelatihan.

#### **B. Saran**

##### **Bagi siswa**

Pelatihan ini bermanfaat untuk meningkatkan *self regulated learning* mengurangi prokrastinasi akademik dalam proses pembelajaran sehari-hari.

##### **Bagi Guru**

Pelatihan ini bermanfaat supaya guru dapat memberikan metode pembelajaran yang sesuai dalam meningkatkan *self regulated learning* yang bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi siswa saat melakukan aktivitas akademik.

**Bagi Sekolah**

Bagi sekolah supaya merancang metode pembelajaran yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kemandirian sehingga diharapkan dapat menurunkan prokrastinasi siswa, serta senantiasa menyeimbangkan kegiatan akademik dan *non* akademik yang terdapat di sekolah.

**Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya supaya lebih cermat dalam merencanakan pelatihan yang sesuai kebutuhan, serta diluar jadwal kegiatan wajib tempat pelatihan sehingga tujuan pelatihan lebih efektif. (Hanifah & Rusmawati, 2019)