

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah usulan penelitian di Universitas 'X' Bandung separuh sering melakukan penundaan, separuh jarang melakukan penundaan terutama dalam tugas-tugas yang berkaitan dengan usulan penelitian.
2. Area akademik yang paling sering menjadi objek prokrastinasi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian adalah tugas mengarang (membuat topik/judul, latar belakang masalah serta menyusun revisi laporan setelah bimbingan).
3. Alasan utama mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah usulan penelitian ketika melakukan prokrastinasi akademik adalah gangguan lingkungan (berupa aktivitas lain yang dinilai lebih penting untuk dikerjakan terlebih dahulu atau karena adanya kegiatan lain yang lebih menarik seperti membaca buku, bermain *game*, menonton televisi atau mendengarkan musik).

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Universitas 'X' Bandung, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi penelitian selanjutnya

- Kepada peneliti selanjutnya agar selain menggunakan kuesioner juga melakukan wawancara guna memperoleh informasi lebih mendalam mengenai prokrastinasi akademik.
- Melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan dua variabel yaitu alasan prokrastinasi dan derajat prokrastinasi akademik dan faktor-faktor lain.

2. Saran untuk mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian.

- Disarankan bagi mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian untuk menyadari prokrastinasi akademik yang dialaminya sehingga dengan demikian mereka dapat menemukan cara untuk mengatasinya masalahnya tersebut.
- Berdasarkan hasil penelitian bahwa alasan utama mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena alasan gangguan lingkungan, maka disarankan kepada mahasiswa agar mengevaluasi

diri dan menetapkan prioritas utama sebagai mahasiswa yaitu menyelesaikan tugas-tugas akademik.

3. Saran bagi dosen wali

Agar lebih mewaspadaai kecenderungan prokrastinasi pada diri mahasiswa sejak dini, agar dapat memberikan motivasi pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah usulan penelitian yang sudah lebih dari satu semester.

4. Saran bagi dosen pembimbing, Fakultas Psikologi dan orang tua

Agar lebih memahami prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian dan sebagai bahan antisipatif terhadap perilaku prokrastinasi.