

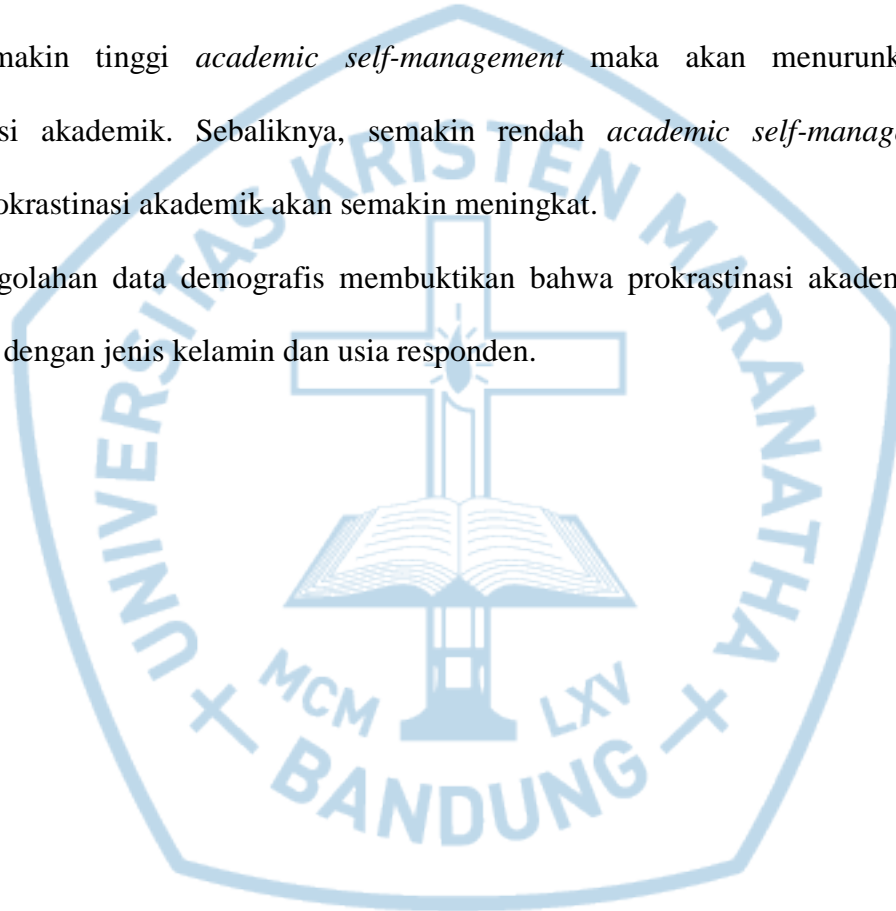
## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik simpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-management* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. Adanya penemuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic self-management* maka akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *academic self-management* maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin meningkat.

Pengolahan data demografis membuktikan bahwa prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan dengan jenis kelamin dan usia responden.



## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Teoritis

- Penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada angkatan lain di Fakultas Psikologi untuk mengetahui apakah ada perbedaan *academic self-management* dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan usulan penelitian.
- Penelitian ini hanya sebatas melihat apakah terdapat hubungan *academic self-management* dan prokrastinasi akademik, sehingga peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih mengkaji mengenai pengaruh atau kontribusi gender dan usia.
- Bagi peneliti lain yang tertarik meneliti prokrastinasi akademik dapat meneliti lebih lanjut mengenai apakah terdapat faktor-faktor lain yang memiliki keterkaitan atau berkontribusi.

### 5.2.2 Saran Praktis

- Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung mengenai gambaran *academic self-management* dan prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2011 dan 2012 yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.
- Bagi mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2011 dan 2012 yang mengontrak mata kuliah usulan penelitian lanjutan, penelitian ini dapat menjadi masukan untuk memahami apa yang menjadikan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, dengan meningkatkan *academic self-management* melalui strategi perilaku, strategi motivasi dan strategi cara belajar.
- Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh dosen wali, sehingga dapat membantu mahasiswa menyelesaikan penelitiannya dengan cara mengadakan pertemuan individu

maupun konseling dengan mahasiswa dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai strategi-strategi untuk meningkatkan *academic self-management*, sehingga mahasiswa mampu menerapkan setiap strategi yang harus dimiliki.

- Disarankan juga pada Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung untuk membuat pelatihan maupun seminar untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, sehingga mahasiswa dapat menentukan kapan ia harus mengerjakan usulan penelitian dan kapan ia harus mengerjakan kegiatan lain.

