

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab ini akan dipaparkan simpulan dan saran dari hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa KKNI angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung, dapat disimpulkan bahwa :

- Terdapat kontribusi yang tergolong rendah dari *explanatory style* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa KKNI angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung.
- Terdapat kontribusi yang tergolong rendah dari *explanatory style* terhadap ciri prokrastinasi akademik yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya, adanya kesenjangan antara rencana yang telah dibuat dengan kinerja aktual dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas, dan ciri lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahannya.
- *Explanatory style* tidak berkontribusi terhadap ciri prokrastinasi akademik yang berupa adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas pada mahasiswa
- Data demografis berupa jenis kelamin, usia, jumlah mata kuliah yang diikuti, dan jumlah kegiatan lain diluar perkuliahan yang diikuti tidak berkaitan dengan derajat prokrastinasi pada mahasiswa.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi *explanatory style* terhadap prokrastinasi adalah kecil, dimana artinya terdapat berbagai faktor lain yang dapat lebih berkontribusi bagi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti berikutnya untuk melibatkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi derajat prokrastinasi akademik mahasiswa seperti faktor fisik (kelelahan) dan faktor psikis lain misalnya motivasi intrinsik atau peran pola asuh orangtua.

5.2.2 Saran praktis

- Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung, hasil penelitian "Peran *Explanatory Style* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa KKNi Angkatan 2015 Universitas 'X' di Bandung" ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun rencana kegiatan belajar mengajar yang lebih mendorong mahasiswa untuk dapat mengerjakan tugas-tugasnya tanpa melakukan penundaan. Misalnya dengan memberikan pengertian atau konseling kepada mahasiswa yang lebih berfokus pada kelebihan-kelebihan yang mereka miliki dalam menjalankan perkuliahan KKNi di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.
- Bagi mahasiswa KKNi angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas 'X' di Bandung, hasil dari penelitian "Peran *Explanatory Style* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa KKNi Angkatan 2015 Universitas 'X' di Bandung" ini dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam mengembangkan cara belajar yang lebih efektif agar dapat mencapai prestasi akademik yang lebih optimal. Misalnya

dengan membuat jadwal belajar, membuat pengingat tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan lebih fokus dalam kegiatan perkuliahan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Sedangkan untuk meningkatkan *explanatory style* yang lebih optimistik misalnya dengan melakukan konseling dengan dosen wali atau dosen pembimbing masing-masing.

