

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 KESIMPULAN

- Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di fakultas

Psikologi Universitas 'X' Bandung, dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan sesaat pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

- Faktor yang melatarbelakangi mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi

rendah dan memiliki derajat *State Anxiety* yang tinggi adalah faktor *Trait Anxiety* yang tinggi dan penghayatan mahasiswa terhadap telah lebih dari dua semester mengerjakan skripsi sebagai beban berat. Hal ini yang memungkinkan walaupun mahasiswa memiliki kecenderungan prokrastinasi rendah memiliki derajat *State Anxiety* yang tinggi.

- Faktor yang melatarbelakangi derajat prokrastinasi tinggi dan memiliki derajat

State Anxiety yang rendah adalah penghayatan mahasiswa terhadap mengerjakan skripsi dan teman-teman yang banyak telah lulus sebagai tantangan dan bukan beban berat. Hal ini yang memungkinkan walaupun mahasiswa memiliki kecenderungan prokrastinasi dengan derajat tinggi memiliki derajat *State Anxiety* yang rendah.

1.2 SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tentang hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan sesaat ini, maka peneliti merasa perlu mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Saran untuk pengembangan penelitian
 - Sejauh mana hubungan antara *State Anxiety* dan *Trait Anxiety*.
 - Melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan prokrastinasi dan menggunakan waktu untuk aktifitas yang bersifat hiburan.
 - Melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara penghayatan mengerjakan skripsi dengan *State anxiety*.
2. Saran untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
 - Mengubah penghayatan diri mengenai mengerjakan skripsi bukan merupakan hal yang beban berat tetapi tantangan yang harus dihadapi dan dikerjakan sehingga mengurangi *A-State*.
 - Bagi mahasiswa dengan kecenderungan melakukan penundaan mulai melatih memanfaatkan waktu secara efektif terutama dengan membuat jadwal dan disiplin dalam melaksanakan jadwal yang telah dibuat.
3. Saran untuk dosen pembimbing
 - Memberi dukungan dan motivasi selama mengerjakan skripsi terhadap mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi lebih dari dua semester yang menghayati mengerjakan skripsi sebagai beban berat supaya penghayatan mahasiswa lebih positif terhadap skripsi.