

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung yang memiliki derajat prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 112 orang dan mahasiswa yang memiliki derajat prokrastinasi akademik rendah sebanyak 106 orang mahasiswa.
2. Kebiasaan menunda secara berulang aktivitas dan tugas-tugas akademik merupakan aspek prokrastinasi akademik yang paling sering dilakukan mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung.
3. Alasan gangguan lingkungan, perfeksionis dan kecemasan dievaluasi merupakan alasan umum bagi mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" untuk melakukan prokrastinasi.
4. Mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" yang memiliki derajat prokrastinasi tinggi memiliki nilai IPK yang cenderung rendah dan mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" yang memiliki derajat prokrastinasi rendah memiliki nilai IPK yang cenderung tinggi.

5. Mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" yang memiliki derajat prokrastinasi tinggi mengalami kesulitan dalam mengatur dan memanfaatkan waktunya untuk mengerjakan aktivitas dan tugas akademik.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Teoritis**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan :

1. Untuk penelitian lanjut dapat melakukan suatu penelitian mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dengan trait kepribadian pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung.
2. Melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan memperluas populasi sasaran pada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" dari berbagai angkatan.

### **5.2.2 Saran Praktis**

1. Mahasiswa baru diberikan pelatihan tentang pentingnya management waktu, tujuan kuliah, motivasi dan hal-hal lainnya yang berguna bagi diri mahasiswa pada awal-awal tahun ajaran baru.
2. Untuk dosen wali setelah memperoleh informasi mengenai gambaran umum derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas "X" di Bandung dapat berdiskusi bersama

dengan mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas “X” mengenai cara-cara untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi.