

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dibahas simpulan dari hasil penelitian mengenai pengaruh persepsi beban tugas dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya. Peneliti juga akan membahas saran untuk penelitian selanjutnya ataupun pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa persepsi beban tugas mahasiswa di Bandung Raya berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa merasa bahwa tuntutan mental, fisik, waktu, performa, usaha, dan tingkat frustrasi yang diterima atau dirasakannya tergolong cukup. Mahasiswa di Bandung Raya memiliki kemampuan regulasi emosi dengan kategori sedang cenderung tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa cukup mampu untuk mengontrol emosinya. Hasil lain dari penelitian ini yakni prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa terkadang melakukan perilaku menunda-nunda namun tetap mengerjakan tugas hingga selesai. Maka, dapat disimpulkan bahwa persepsi beban tugas dan regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung Raya. Namun, masing-masing variabel independen hanya memberikan kontribusi yang sedikit terhadap prokrastinasi akademik. Masih terdapat banyak variabel lain yang diduga dapat memengaruhi prokrastinasi akademik selain beban tugas akademik dan regulasi emosi, seperti motivasi belajar, dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri, kontrol diri, konformitas, *self-esteem*, dan pola asuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan di atas, peneliti memberikan saran kepada pihak yang berkaitan dengan penelitian ini:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih luas mengenai persepsi beban tugas, regulasi emosi, atau prokrastinasi akademik dengan menambahkan faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadapnya. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan jurusan responden sehingga dapat membandingkan persepsi beban tugas antara responden jurusan eksakta dan noneksakta.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosinya, sehingga dapat lebih bijaksana dalam menghadapi tantangan akademik yang akan ditemui pada masa perkuliahan. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mengelola waktu dengan baik dan mengetahui apa yang menjadi prioritasnya, sehingga dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik.