

## **BAB V SIMPULAN**

Bab ini akan menjelaskan simpulan penelitian yang dilakukan, implikasi yang didapat dari penelitian, dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini serta bagi peneliti selanjutnya.

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan simpulan bahwa terdapat pengaruh stres dan regulasi diri signifikan positif terhadap prokrastinasi mahasiswa pasca sarjana yang sedang mengerjakan tesis di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menemukan perbedaan demografi pada stres yaitu status pekerjaan, status pernikahan, dan penghasilan perbulan. Perbedaan demografi juga ditemukan pada prokrastinasi yaitu jenis kelamin, status pekerjaan, status pernikahan, dan penghasilan perbulan. Tidak ditemukan perbedaan demografi pada regulasi diri.

### **5.2 Saran**

#### **5.2.1 Saran bagi mahasiswa**

Untuk mahasiswa, peneliti sarankan untuk menjaga tingkat stres dan regulasi diri dengan memahami, menguasai diri, dan mengatur respon saat menghadapi hambatan atau tekanan dalam kegiatan sehari-hari. Kemampuan tersebut dapat dilatih dengan mengubah kebiasaan sehari-hari, seperti mulai dari kegiatan dari bangun tidur hingga *daily activity*. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan, khususnya dalam bidang akademik. Hal ini juga akan membantu mengurangi tingkat kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa pasca sarjana yang mengerjakan tesis.

#### **5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian lebih mendalam, tidak hanya meneliti pada satu kelompok populasi mahasiswa saja. Peneliti juga menyarankan peneliti selanjutnya untuk memperluas kelompok populasi, tidak hanya pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, namun bisa juga di Kota Bandung agar mendapatkan hasil yang lebih detail dan komprehensif. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan prediktor lain seperti *self-esteem*, *subjective well-being*, dan variabel kepribadian lain yang berkaitan. Oleh karena itu, untuk peneliti di masa yang akan datang disarankan

untuk mengeksplorasi berbagai faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi prokrastinasi serta untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan metode yang lebih beragam untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan *generalizable*.

### **5.2.3 Saran Bagi Lembaga Terkait**

Untuk lembaga terkait seperti Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), peneliti menyarankan agar mahasiswa pasca sarjana diberikan edukasi terhadap manajemen stress ataupun manajemen keuangan agar bijak dalam mengatur stress dan regulasi diri sehingga tidak melakukan prokrastinasi pada tugas tesis serta keringanan terhadap biaya Pendidikan, sehingga angka kelulusan Pendidikan tinggi di Indonesia pun dapat lebih berkembang.