

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Data empirik yang dikumpulkan dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014 memiliki perfeksionisme sedang, memiliki regulasi diri rendah dan memiliki prokrastinasi akademik sedang. Setelah dilakukan penghitungan korelasi secara parsial, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik, sedangkan regulasi diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain hanya regulasi diri yang dapat memprediksi prokrastinasi akademik.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan temuan empirik dalam penelitian ini, saran ditujukan kepada berbagai pihak terkait, yaitu mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014, pembimbing akademik dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2011-2014

Mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri, salah satunya dengan cara mencatat perilaku-perilaku apa saja yang dapat menghambat mahasiswa dalam pengerjaan tugas. Sehingga perilaku-perilaku yang dapat menghambat proses pengerjaan tugas dapat dihindari di masa mendatang.

2. Bagi dosen pembimbing akademik

Dosen pembimbing bersama-sama dengan Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia merancang kuesioner untuk mengetahui kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selanjutnya menyusun program yang dapat meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa, seperti

mengagendakan program bimbingan dengan dosen pembimbing setiap sebulan sekali untuk mengetahui perkembangan akademik mahasiswa.

### 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik, diharapkan meneliti variabel lain yang dapat memprediksi prokrastinasi akademik secara lebih baik. Mengingat luasnya rentang faktor yang berkontribusi pada kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa, terdapat variabel lain yang diduga mampu mempengaruhi prokrastinasi akademik secara berturut-turut dari yang tertinggi sampai dengan yang terendah yaitu gangguan lingkungan berupa kegiatan rekreatif, tidak dapat mengatur beban tugas, malas, tidak asertif, sukar membuat keputusan, tidak mandiri dan tergantung akan bantuan orang lain.