

BAB V

SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

Bagian ini berisi mengenai kesimpulan dari penelitian yang peneliti lakukan, serta memberikan saran dan rekomendasi baik untuk instansi tempat penelitian, subjek yang diteliti dan juga peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Departemen Psikologi UPI memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, perasaan takut gagal yang tinggi dan kesadaran penuh terhadap diri yang rendah.
2. Terdapat pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UPI.
3. Terdapat pengaruh langsung kesadaran penuh terhadap diri kepada perasaan takut gagal pada mahasiswa Psikologi UPI.
4. Terdapat pengaruh mediasi dari perasaan takut gagal dalam pengaruh kesadaran penuh terhadap diri kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UPI.

B. Saran dan Rekomendasi

Saran dan rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan antara lain:

1. Bagi Departemen Psikologi UPI

Berdasarkan hasil penelitian bahwa kesadaran penuh terhadap diri sangat memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dan perasaan takut gagal pada mahasiswa Departemen Psikologi UPI. Dengan demikian dapat memberikan informasi bahwa variabel kesadaran penuh terhadap diri dapat dijadikan sebagai sarana untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dan perasaan takut gagal salah satunya dengan cara memberikan pelatihan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap diri) untuk meningkatkan kesadaran penuh mahasiswa Departemen Psikologi UPI.

2. Bagi mahasiswa:

- a. Kesadaran penuh terhadap diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik dan perasaan takut gagal oleh karena itu, diharapkan mahasiswa memiliki kesadaran penuh terhadap diri yang baik. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran penuh terhadap diri adalah dengan mengikuti pelatihan *mindfulness* atau memperdalam pengetahuan dan cara meningkatkan kesadaran penuh terhadap diri agar mampu menyadari dan mengenali kemampuan dan potensi diri sendiri, sehingga mampu menurunkan perasaan takut gagal serta dapat merencanakan dan melakukan segala tugas akademik dengan tepat waktu dan tidak melakukan prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran penuh terhadap diri sangat memengaruhi prokrastinasi akademik dan perasaan takut gagal, namun peneliti belum mampu menggali dan menggambarkan lebih dalam kesadaran penuh terhadap diri mahasiswa dan alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian diharapkan Peneliti selanjutnya menggunakan metode wawancara dan observasi juga selain metode kuantitatif.