

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari data yang telah dihimpun dan rangkaian analisis yang dilakukan maka penelitian ini mampu menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yaitu:

*Psychological well-being* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang dimasa pandemi Covid-19 dapat ditinjau dari prokrastinasi akademik. Pernyataan ini diperoleh dari hasil nilai signifikansi pada uji regresi linear sebesar  $0.00 < 0.05$  dengan persamaan regresi  $Y = 114.209 - 0.251X$  yang berarti terdapat pengaruh negatif prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Dimana hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Prokrastinasi akademik mahasiswa di Kabupaten Karawang dominan berada di kategori tinggi dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah, hal ini senada dengan hasil temuan fenomena yang sudah diuraikan pada latar belakang penelitian. Hal ini berarti mahasiswa di Kabupaten Karawang kurang mampu dalam manajemen waktu dan realisasi rencana pengerjaan tugas sehingga mereka berada pada tingkat prokrastiansi atau penundaan tugas yang kronis. Mahasiswa di Karawang dinilai kurang mampu mempertahankan kualitas *psychological well-being* terlihat dari banyaknya subjek yang berada pada kategori rendah.

Namun jumlah mahasiswa yang memiliki tingkat rendah dan tinggi baik pada variabel *psychological well-being* dan prokrastinasi tidak terlalu jauh perbedaannya, hal ini mengingat adanya kontribusi prokrastinasi akademik hanya sebesar 18.7% dimana terbentuknya *psychological well-being* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor dan variabel lainnya.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian dan hasil yang telah di jabarkan di atas serta adanya keterbatasan dalam pelaksanaannya, maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, sebagai berikut :

### 1.) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat prokrastinasi akademik dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kabupaten Karawang. Melihat adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being*, kiranya mahasiswa terus berupaya untuk meningkatkan kualitas *psychological well-being* yang mereka miliki dengan berusaha untuk tidak menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas mereka. Hal ini sekaligus mencegah agar kecenderungan prokrastinasi yang dimiliki tidak terus dipelihara dan menetap menjadi sebuah trait kepribadian. Mengingat minimnya pengawasan pada perkuliahan daring akan meningkatkan pengabaian mahasiswa pada tugas-tugasnya sehingga memperbesar munculnya kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi.

### 2.) Bagi Pergurun Tinggi

Data mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dan tingkat *psychological well-being* yang rendah, tentunya membuat pihak perguruan tinggi perlu melakukan inovasi. Pihak perguruan tinggi diharapkan melakukan upaya dengan membuat inovasi pada cara pengajaran agar lebih menarik, beraneka ragam, komunikatif, dan menyesuaikan dengan kondisi finansial serta jaringan internet pada daerah tempat tinggal mahasiswanya, mengingat perkuliahan daring memiliki banyak kendala dalam hal komunikasi jarak jauh. Perguruan tinggi juga dapat membuat program *support group* bagi mahasiswa untuk saling memberikan dukungan dan bertumbuh bersama sehingga mampu mengurangi tingkat prokrastinasi serta saling membantu meningkatkan *psychological well-being*.

### 3.) Bagi Penelitian Selanjutnya

Melihat nilai kontribusi prokrastinasi akademik terhadap *psychological well-being* hanya sebesar 18.7% ( $R^2 = 0.187$ ), diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam mengenai fenomena yang hendak diteliti. Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel dari faktor-faktor lainnya yang memiliki kontribusi sebesar 81.3% terhadap *psychological well-being* mahasiswa.