

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, tujuan penelitian telah tercapai, yaitu mengetahui aspek-aspek yang memengaruhi *prokrastinasi* akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Adapun hasil rinciannya adalah sebagai berikut :

1. Aspek Kecenderungan Untuk Menunda

Tingkat *prokrastinasi* akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi pada aspek “Kecenderungan Untuk Menunda” dengan indikator melakukan pekerjaan tugas dimenit-menit terakhir yang memiliki 6 item dari tiga angkatan nilai presentase angkatan 2021 yang paling tertinggi dengan nilai 61% yang pada tingkat “**Sedang**”. Sedangkan pada jenis kelamin, laki-laki memiliki nilai presentase tertinggi yaitu 70% yang masuk pada kategori “**Tinggi**”.

2. Aspek Penghindaran Ketidaksenangan

Tingkat *prokrastinasi* akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi pada aspek “Penghindaran Ketidaksenangan” dengan indikator menghindari tugas yang sulit yang memiliki 7 item dari tiga angkatan nilai presentase angkatan 2022 yang paling tertinggi dengan nilai 53% yang pada tingkat “**Rendah**”

sedangkan pada angkatan 2021 dan 2023 yang masing-masing nilai presentasinya hanya mencapai 52% dan 48%. Pada jenis kelamin, laki-laki yang mendapatkan nilai presentase tertinggi yaitu 59% yang masuk pada kategori “**Sedang**”.

3. Aspek Menyalahkan Orang Lain

Tingkat *prokrastinasi* akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi pada aspek “Menyalahkan Orang Lain” dengan indikator merasakan orang lain adalah alasan untuk melakukan *prokrastinasi* terdapat 6 item didalamnya dari angkatan 2021, 2022, dan 2023 angkatan nilai presentase tertinggi terdapat pada angkatan 2022 dengan nilai 52% yang jika dimasukkan dalam tingkat kategori berada pada tingkat “**Rendah**”. Pada jenis kelamin, perempuan dan laki-laki masuk dalam tingkat kategori yang sama yaitu kategori “**Sedang**” namun nilai presentase laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan yakni 57% sedangkan perempuan hanya mencapai 50%.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah didapatkan sehingga diajukan saran-saran sebagai berikut :

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai evaluasi diri bagi mahasiswa yang melakukan *prokrastinasi* akademik, sehingga mahasiswa mengetahui apa yang menjadi penyebab mereka melakukan *prokrastinasi* akademik.

b. Bagi Kampus

Kampus diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan *prokrastinasi* dengan menyelenggarakan *workshop* atau seminar mengenai manajemen waktu, strategi belajar efektif, dan teknik mengatasi *prokrastinasi* untuk mahasiswa.

c. Bagi Dosen

Dosen diharapkan untuk lebih memperhatikan tanda-tanda *prokrastinasi* akademik pada mahasiswa dengan memperkuat pendampingan akademik yang lebih intensif dan personal. Selain itu, memasukkan materi atau pelatihan tentang manajemen waktu dan teknik pengelolaan tugas dalam perkuliahan dapat membantu mahasiswa menghindari kebiasaan ini.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi peneliti lain yang peduli terhadap kondisi mahasiswa yang mengalami *prokrastinasi* akademik. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tema *prokrastinasi* akademik, diharapkan dapat mengkaji penelitian ini dengan lebih baik dalam berbagai aspek lainnya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks sehingga dapat memberikan

pemahaman yang lebih mendalam serta memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan aspek-aspek tambahan yang mungkin mempengaruhi mahasiswa.

C. Implikasi Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Sehubungan dengan dampak negatif *prokrastinasi* akademik terhadap mahasiswa, diperlukan pendekatan yang efektif untuk mengatasinya. Salah satu layanan atau terapi yang dapat digunakan adalah terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*), yang dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah. *CBT* memiliki banyak cara yang efektif untuk mengatasi *prokrastinasi* akademik. Pertama, *CBT* menemukan dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan *prokrastinasi*, seperti ketakutan akan kegagalan atau keinginan untuk *perfectionist*.

Selain itu, terapi ini mengajarkan cara berpikir yang lebih realistis dan optimis, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan keinginan untuk melakukan sesuatu. *CBT* juga membantu menciptakan tujuan yang jelas dan realistis, memecah tugas besar menjadi tugas-tugas kecil yang lebih mudah dilakukan, dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu yang efektif.

CBT mengajarkan teknik relaksasi dan pengelolaan stres untuk mengatasi hambatan emosional. Penguatan positif membantu membangun rasa percaya diri dengan memberi *self reward* pada kemajuan kecil yang

dicapai. Teknik seperti “*five-minute rule*”, yang dapat mendorong untuk memulai mengerjakan tugas selama lima menit, juga dilakukan untuk mengatasi kecenderungan menunda. Dengan demikian, *CBT* membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang mendasari *prokrastinasi* akademik, memungkinkan individu untuk mengelola waktu secara efektif dan tugas mereka.