

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian mengenai *Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, ditemukan bahwa ketiga subjek sama-sama mengalami prokrastinasi akademik, namun dengan faktor, bentuk, dan strategi penanganan yang berbeda-beda. Prokrastinasi tersebut tercermin dalam aspek perilaku, afektif, kognitif, dan motivasi. Dari aspek perilaku, mahasiswa cenderung menunda memulai maupun menyelesaikan skripsi meskipun dengan alasan yang berbeda. Dari aspek afektif, prokrastinasi ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran terhadap tugas yang belum selesai, yang mendorong subjek melakukan pengalihan aktivitas. Dari aspek kognitif, muncul pikiran irasional bahwa tugas masih bisa diselesaikan di waktu mendatang meskipun tanpa perencanaan matang, sehingga menimbulkan kesenjangan antara rencana dan realisasi. Dari aspek motivasi, mahasiswa lebih tertarik pada aktivitas lain seperti membaca, bekerja, atau menyelesaikan kewajiban rumah, dibandingkan menyelesaikan skripsi.

Temuan ini memperkuat pandangan Sokolowska (2009) bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh aspek kognitif, motivasional, afektif, dan perilaku yang saling berkaitan. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung konsep Solomon & Rothblum (1984) yang menekankan bahwa prokrastinasi

akademik bukan sekadar kebiasaan menunda, tetapi terkait erat dengan dinamika psikologis seperti kecemasan, perfeksionisme, serta motivasi intrinsik yang rendah. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap literatur prokrastinasi akademik dengan menegaskan pentingnya pemahaman komprehensif atas perilaku prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir.

Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh beragam faktor eksternal maupun internal. Beberapa subjek terhambat karena bekerja freelance, sebagian memilih mengutamakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, sementara yang lain terhalang kewajiban rumah tangga. Meskipun mereka menyadari pentingnya manajemen waktu, dorongan motivasi yang lemah membuat perilaku prokrastinasi tetap berlangsung.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi yang bersifat aplikatif. Bagi mahasiswa, penting untuk membangun kesadaran diri melalui strategi manajemen waktu, teknik regulasi emosi, serta disiplin akademik yang konsisten. Bagi dosen pembimbing, temuan ini menegaskan perlunya pendampingan yang lebih terstruktur melalui deadline bertahap, umpan balik yang cepat, dan pembimbingan reguler agar mahasiswa tidak menumpuk beban di akhir. Sementara bagi pihak kampus, hasil penelitian ini menekankan urgensi penyediaan layanan konseling akademik, pelatihan manajemen diri, dan fasilitas belajar kondusif agar mahasiswa tingkat akhir memiliki dukungan yang memadai untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek:

- a. Mengurangi distraksi dengan membatasi penggunaan media sosial saat waktu belajar
- b. Jika mengalami kesulitan psikologis (misalnya kecemasan berlebih atau motivasi rendah), mahasiswa dianjurkan mencari bantuan konselor kampus atau layanan konseling online.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Memperluas subjek penelitian, misalnya dengan membandingkan mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja, atau mahasiswa reguler dengan mahasiswa non-reguler.
- b. Mengkaji faktor-faktor intervensi, misalnya peran dukungan sosial, regulasi diri, atau program kampus dalam membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi.

3. Bagi dosen dan pihak kampus :

- a. Mendorong mahasiswa untuk membuat *progress report* mingguan sehingga mereka terbiasa disiplin dalam proses.
- b. Kampus diharapkan dapat menciptakan sistem yang mendukung pengurangan prokrastinasi seperti, Menyediakan program pelatihan manajemen waktu, stress management, atau self-regulation secara rutin untuk mahasiswa tingkat akhir.