

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Faktor penyebab prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu malas, motivasi belajar rendah, manajemen waktu yang kurang maksimal, *gadget* dan lingkungan kelas.
2. Penerapan teknik pengelolaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa ini menggunakan teknik pengelolaan diri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Hasil dari kegiatan konseling menggunakan teknik pengelolaan

diri bisa dilihat dari tingkah laku klien dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Setelah mendapat proses konseling terhadap kedelapan klien tersebut terdapat perubahan tingkah laku dan pola pikir seperti yang awalnya menyelesaikan tugas pada H-1 pengumpulan menjadi selesai pada H-4, dan yang sebelumnya selalu berpikir bahwa masih lama jangka waktu pengumpulan tugas menjadi semakin cepat semakin baik dalam menyelesaikan tugas. Namun ada satu klien yang tidak menunjukkan perubahan sama sekali dikarenakan klien tidak memiliki motivasi dan semangat yang tinggi untuk berubah.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, pada bagian akhir skripsi ini peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang diajukan untuk:

1. Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat membagi waktu agar bisa menyeimbangkan antara tugas kuliah dan kegiatan pribadi lainnya, dan bisa mengurangi rasa malas dengan meningkatkan motivasi belajar karena perilaku prokrastinasi sangat merugikan karena dapat memberikan dampak yang kurang baik bagi mahasiswa itu sendiri.

2. Lingkungan

Diharapkan lingkungan sekitar mampu memberikan dukungan secara emosional terhadap perkembangan kemajuan yang lebih baik dan memberikan semangat motivasi untuk mengurangi dan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

3. Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan ada peneliti selanjutnya yang membahas terkait dengan tema ini secara mendalam dan komprehensif untuk mendapatkan hasil yang lebih bervariasi.