

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan penelitian dan pembahasan mengenai prokrastinasi akademik terhadap tugas kuliah pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan menggunakan metode wawancara dan observasi, peneliti menyimpulkan hasil dari data yang telah dipaparkan dan dianalisis, yaitu dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. QA, AF, CLP, AM, RSF, HANA, dan LS adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten angkatan 2019 yang peneliti tunjuk berdasarkan kriteria subjek penelitian yang sebelumnya telah peneliti tentukan. Ketujuh subjek memiliki tingkat dan kebiasaan prokrastinasi yang beragam. Namun sebagian besar dari mereka memiliki beberapa kesamaan penyebab mereka melakukan tindakan prokrastinasi akademik terhadap tugas kuliah. Di antaranya adalah rasa malas yang tinggi, ketergantungan dengan keadaan *mood*, rasa bingung dan sulit karena banyaknya tugas yang diberikan dan kurangnya pemahaman mereka mengenai maksud dan cara mengerjakan tugas-tugas tersebut.

Mereka juga lebih memilih melakukan kegiatan lain, yang menurut mereka kegiatan tersebut lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas kuliah. Faktor lingkungan juga memberikan pengaruh besar seperti ketika mereka melihat temannya yang lain belum mengerjakan tugas, maka mereka pun ikut semakin menunda-nunda mengerjakan tugas kuliahnya.

2. Berdasarkan permasalahan prokrastinasi akademik yang mereka lakukan tersebut diketahui terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab

tindakan prokrastinasi akademik tersebut diantaranya adalah kontrol diri, kecemasan, minat terhadap mata kuliah dan tugas, ragu akan kemampuan diri, perfeksionisme, dan takut akan kegagalan.

Keinginan serta keteguhan dalam diri setiap subjek untuk berubah menjadi kunci utama, perhatian setiap orang disekelilingnya juga menjadi kunci terhadap perubahan tindakan prokrastinasi akademik yang mereka lakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan, maka saran yang akan disampaikan berdasarkan kesimpulan di atas adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek dan Mahasiswa lainnya

Persepsi subjek dan mahasiswa terhadap tugas akan mempengaruhi bagaimana perilaku mereka terhadap tugas tersebut. Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa khususnya para subjek dalam penelitian ini untuk mampu mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang menyenangkan dan tidak membosankan dengan cara ketika mahasiswa diberikan tugas maka mahasiswa menilai tugas akademik sebagai sesuatu yang positif, berusaha menerima tugas yang diberikan dengan senang hati, menganggap tugas sebagai sesuatu yang penting dan dapat memberikan manfaat sehingga mahasiswa akan termotivasi mengerjakan tugas sesegera mungkin demi mencapai tujuan tanpa menghindari tugas tersebut ataupun menunda menyelesaikannya meskipun waktu *deadline* yang diberikan masih lama.