

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima membahas mengenai simpulan dan rekomendasi.

5.1 Simpulan

Hasil temuan menunjukkan tingkat kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan secara umum berada pada kategori sedang. Mahasiswa artinya menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yaitu menunda tugas akademik sampai batas tertentu, namun masih dapat menyelesaikannya dalam tenggat waktu yang ditentukan.

Hasil penelitian menjadi dasar pengembangan rancangan pedoman layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Strategi pemberian layanan yaitu dengan pengembangan media BK berupa poster guna memberikan informasi singkat dan menyebarkan kesadaran mengenai prokrastinasi akademik sebagai program preventif untuk mengurangi prokrastinasi akademik karena mudah dijangkau kalangan mahasiswa. Pentingnya tindak lanjut hasil pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat.

5.2.1 Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan penelitian, didapatkan mahasiswa S1 program studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami prokrastinasi akademik tingkat sedang hingga tinggi. Program studi bimbingan dan konseling untuk mengatasi

prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat dilakukan dengan cara mengembangkan lingkungan dan budaya akademik di antaranya dengan pendidikan kesadaran, yaitu memberikan pemahaman tentang prokrastinasi, dampaknya, dan cara mengelolanya, serta *workshop* manajemen waktu guna melatih mahasiswa dalam perencanaan waktu, pengaturan prioritas, dan teknik manajemen waktu.

5.2.2 Bagi Himpunan Mahasiswa BK

Himpunan Mahasiswa (HIMA BK), khususnya di bidang pendidikan, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dengan merumuskan program layanan dasar berupa pengembangan media untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa mengenai prokrastinasi. Fokus program yang dapat dikembangkan mencakup pemahaman mengenai dampak buruk prokrastinasi dan strategi dalam menangani perilaku tersebut. HIMA BK dapat memanfaatkan fasilitas yang tersedia di program studi Bimbingan dan Konseling, seperti membuat *podcast* bertema prokrastinasi akademik, menyelenggarakan diskusi dan forum untuk membuka ruang diskusi terbuka tentang tantangan akademik, termasuk prokrastinasi. Dengan pendekatan ini, HIMA BK dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu, memahami dampak negatif prokrastinasi, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi perilaku tersebut.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi metode penelitian yang lebih beragam seperti pendekatan observasional atau eksperimental untuk mengidentifikasi pola perilaku prokrastinasi secara langsung. Peneliti pula dapat melibatkan desain longitudinal untuk memahami perkembangan prokrastinasi seiring waktu. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan faktor kontekstual yang lebih luas, seperti lingkungan belajar dan dukungan sosial, untuk mendapatkan pemahaman holistik tentang prokrastinasi. Pengembangan instrumen pengukuran yang lebih akurat dan kontekstual serta penelitian yang lebih mendalam tentang faktor pemicu prokrastinasi, seperti motivasi dan kesejahteraan psikologis, juga dapat menjadi fokus utama. Penelitian komparatif antar populasi, pengembangan

strategi intervensi dan pencegahan, serta pertimbangan etika yang lebih mendalam menjadi aspek penting dalam merancang penelitian prokrastinasi yang lebih komprehensif. Dengan memperluas keterlibatan peserta dan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan wawasan mendalam dan kontekstual terkait fenomena prokrastinasi akademik.