

**ANALISIS GAYA PERTAHANAN EGO DALAM PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh

Dhiya Annisa Indrayana

NIM 1803910

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2022

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada bab ini akan dibahas mengenai simpulan dari penelitian analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa, implikasi dari penelitian terhadap perkembangan bimbingan dan konseling, dan rekomendasi kepada Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BPKPK), dosen pembimbing, dan kepada peneliti berikutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil bibliometrik VosViewer pada tahun 2011 sampai tahun 2021 memperlihatkan adanya hubungan antara mekanisme pertahanan ego dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini mengupas mengenai berbagai macam gaya mekanisme pertahanan ego yang digunakan oleh mahasiswa sehingga dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik dengan hasil analisis yang dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Kecenderungan terbesar pada gaya mekanisme pertahanan ego para partisipan yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik berada pada tingkatan *neurotic* dengan gaya *undoing* dan pada tingkatan *immature* dengan gaya *somatization*.
- 2) Faktor pendorong dalam penggunaan mekanisme pertahanan ego yang mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik pada partisipan berasal dari dirinya sendiri yaitu faktor internal dengan pemikiran yang ditunjukkan adalah tugas tetap akan selesai meskipun dikerjakannya mendekati waktu pengumpulan tugas. Pemikiran ini apabila dibersamai dengan pengelolaan waktu dan kinerja akademik yang tinggi tidak akan menimbulkan permasalahan pada akhirnya, namun yang dilakukan oleh kedua partisipan selain menunda dalam mengerjakan tugas, mereka tidak memiliki pengelolaan waktu yang baik sehingga tugas yang dikerjakan menjadi tidak sempurna. Oleh karena itu, pemberian layanan bimbingan dan konseling klasikal dengan metode *brainstorming* mengenai pentingnya mengelola waktu secara efektif dan efisien dapat diberikan kepada individu yang menggunakan mekanisme pertahanan ego pada tingkat *mature* dan pemberian layanan bimbingan dan konseling responsif dengan metode konseling

individu dan teknik *reframing* dapat diberikan kepada individu yang menggunakan mekanisme pertahanan ego pada tingkat *neurotic* atau *immature*. Sedangkan untuk faktor pendorong selanjutnya yang membuat partisipan menggunakan mekanisme pertahanan ego sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik adalah lingkungan sekitarnya atau faktor eksternal, seperti situasi akademik, lingkungan sosial, dan lingkungan keluarga. Ketiga lingkungan ini memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologis kedua partisipan sehingga membuat mereka merasa stres dan cemas dan mengakibatkan penggunaan mekanisme pertahanan ego yang membuat mereka menunda mengerjakan tugas atau melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, pemberian layanan bimbingan dan konseling klasikal dengan metode permainan mengenai pengelolaan stres dapat diberikan kepada individu yang menggunakan mekanisme pertahanan ego pada tingkat *mature* dan pemberian layanan bimbingan dan konseling responsif dengan metode konseling individu dan teknik *stress inoculation training* dapat diberikan kepada individu yang menggunakan mekanisme pertahanan ego pada tingkat *neurotic* dan *immature*.

- 3) Perbedaan gender yang berasal dari konstruksi sosial (budaya) kedua partisipan menimbulkan adanya perbedaan cara berpikir dan perilaku ketika dihadapkan dengan stres atau konflik internal maupun eksternal, sehingga hal ini menyebabkan adanya perbedaan penggunaan gaya mekanisme pertahanan ego yang mengakibatkan perilaku prokrastinasi akademik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian mengenai analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa, implikasi dari penelitian ini adalah pembuatan buku panduan untuk melakukan analisis terhadap gaya mekanisme pertahanan ego yang dimiliki oleh mahasiswa ketika melakukan prokrastinasi akademik di perguruan tinggi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian mengenai analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada pihak Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BBKPK), dosen pembimbing akademik, dan peneliti selanjutnya. Berikut adalah rekomendasi untuk masing-masing pihak.

5.3.1 Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BBKPK)

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis gaya mekanisme pertahanan ego dalam prokrastinasi akademik mahasiswa, rekomendasi yang dapat dilakukan oleh BBKPK adalah melaksanakan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan merujuk kepada kerangka kerja yang telah dibuat sebagai luaran dalam penelitian ini.

5.3.2 Dosen Pembimbing Akademik

Bagi dosen pembimbing akademik, rekomendasi yang dapat dilakukan adalah melakukan analisis perilaku terhadap mahasiswa yang dibimbingnya apabila muncul indikator-indikator perilaku prokrastinasi akademik dengan melihat dari faktor-faktor pendorong prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh mekanisme pertahanan ego sehingga dapat memberikan pendekatan yang sesuai dan mengurangi angka keterlambatan penyelesaian studi.

5.3.3 Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Analisis Gaya Mekanisme Pertahanan Ego dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, rekomendasi yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya dari sisi metode penelitian adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain survei untuk mengkaji mekanisme pertahanan ego yang digunakan mahasiswa berada pada tahap perkembangan level berapa pada perkembangan ego menurut Loevinger.