

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bagian daripada Bab V ini diuraikan kesimpulan dan rekomendasi yang diperoleh dari hasil penelitian. Uraian simpulan berdasarkan urutan pertanyaan penelitian yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian dan rekomendasi yang dibahas ditujukan kepada beberapa pihak terkait. Uraian dalam bab lima ini antara lain sebagai berikut.

5.1 Simpulan

1. Gambaran area prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pascasarjana UPI menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami prokrastinasi lebih tinggi pada area yang memiliki pengaruh besar pada kinerja akademik seperti persiapan menghadapi ujian, menulis makalah/laporan, dan membaca sumber referensi. Sementara mahasiswa mengalami prokrastinasi dengan frekuensi yang rendah berada pada area konsultasi dengan dosen pembimbing akademik, area tugas administratif akademik (seperti mengisi IRS/registrasi ulang), dan menghadiri kuliah tatap muka/*online*. Jika ditinjau lebih jauh ketiga area ini merupakan area yang memiliki pengaruh yang kecil terhadap kinerja akademik mahasiswa.
2. Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa Pascasarjana UPI melakukan penundaan akademik adalah takut sukses, kurang ketegasan, takut terhadap tugas dan toleransi rendah terhadap frustrasi, perfeksionis, dan kecemasan terhadap penilaian. Sementara alasan terendah mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah sulit mengambil keputusan, ketergantungan terhadap bantuan, penentangan terhadap kontrol, tekanan dari teman sebaya, dan kemalasan.
3. Indikator prokrastinasi akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menunda tugas akademiknya lebih besar pada aspek tindakan yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa menunda aktivitas akademiknya karena memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan. Kemudian pada aspek pikiran menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak fokus saat belajar.

4. Perbedaan area prokrastinasi akademik mahasiswa Pascasarjana UPI berdasarkan jenjang pendidikan menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, artinya perilaku prokrastinasi pada keenam area antara mahasiswa S2 dan mahasiswa S3 adalah sama.
5. Perbedaan area prokrastinasi akademik mahasiswa Pascasarjana UPI berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, artinya perilaku prokrastinasi pada keenam area antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan adalah sama.
6. Perbedaan area prokrastinasi akademik mahasiswa Pascasarjana UPI berdasarkan latar belakang pendidikan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada area menulis makalah/laporan. Sementara pada area persiapan ujian, membaca sumber referensi, tugas administratif akademik, konsultasi dengan dosen pembimbing akademik, dan menghadiri kuliah tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
7. Perbedaan area prokrastinasi akademik mahasiswa Pascasarjana UPI berdasarkan semester menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada area konsultasi dengan dosen pembimbing akademik. Sementara pada area menulis makalah/laporan, persiapan menghadapi ujian, membaca sumber referensi, tugas administratif akademik, dan menghadiri kuliah tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa meliputi area yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran. Selain itu, perilaku prokrastinasi juga disebabkan oleh berbagai faktor yang meliputi faktor internal dan eksternal. Berikut ini rekomendasi untuk beberapa pihak yang terkait.

5.2.1 Mahasiswa

Prokrastinasi yang terjadi di kalangan mahasiswa pascasarjana disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang paling mendominasi disebabkan oleh faktor internal. Maka dari itu, sebagai seorang mahasiswa perlu meningkatkan kontrol diri untuk mengurangi gangguan yang memicu perilaku menunda-nunda. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan regulasi diri dengan menyusun daftar tugas

berdasarkan prioritas dan berusaha menjalankan daftar tugas tersebut untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menentukan aktivitas yang lebih utama untuk dilakukan dan berupaya untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik dengan mengelola waktu sebaik mungkin.

5.2.2 Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) UPI

Gambaran prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi Badan BKPK UPI agar dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pascasarjana melakukan penundaan lebih tinggi pada area persiapan menghadapi ujian, menulis makalah/laporan, dan membaca sumber referensi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti merekomendasikan kepada Badan BKPK UPI membuat skema penanganan prokrastinasi. Upaya penanganan prokrastinasi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan program modifikasi perilaku, hal ini bertujuan untuk meningkatkan usaha belajar mahasiswa agar dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Adapun rancangan modifikasi perilaku dapat dilihat pada lampiran 10 yang terlampir dalam penelitian ini.

5.2.3 Pembimbing Akademik

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan prokrastinasi pada area menghubungi dosen pembimbing akademik didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir. Artinya mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir memiliki masalah dalam menghubungi dosen pembimbing akademik, dimana masalah ini timbul dalam diri mahasiswa yang dipengaruhi oleh adanya perbedaan karakteristik, latar pendidikan, dan budaya pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa harus mendapat perhatian yang serius karena akan berpengaruh pada keterlambatan studi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini merekomendasikan kepada dosen pembimbing akademik sebaiknya dapat meningkatkan layanan bimbingan sesuai kebutuhan mahasiswa. Hal ini bertujuan untuk memonitor perkembangan dan kemajuan belajar mahasiswa agar motto pembimbing akademik UPI “menyambut, membimbing, mengantarkan wisuda” dapat tercapai dengan optimal.

5.2.4 Penelitian selanjutnya

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini telah menunjukkan gambaran area, alasan, dan indikator prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai rujukan data prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa pascasarjana. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat dilakukan penelitian mengenai upaya penanganan prokrastinasi akademik dengan menggunakan program modifikasi perilaku sehingga manfaat dari intervensi modifikasi perilaku ini dapat semakin tereksplorasi.

Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif sehingga memiliki keterbatasan dalam penggalan dan penyimpanan data. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan kepada penelitian selanjutnya untuk dipertimbangkan penelitian dengan pendekatan kualitatif agar dapat mengeksplorasi atau menyingkap makna dan faktor lain lebih mendalam.