

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengukuran prokrastinasi akademik yang telah dilakukan pada penelitian ini terdapat tingkat prokrastinasi akademik yang bisa dikategorikan sebagai sedang hamper tinggi, yang dapat dilihat dari hasil pemberian pretest yang sudah dilakukan pada awal penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang hingga hampir tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 73,6 dan total skor mencapai 1104.
- b. Hasil uji Independent Sample T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata prokrastinasi akademik yang lebih rendah ( $M = 39.80$ ;  $SD = 3.004$ ) dibandingkan kelompok kontrol ( $M = 65.26$ ;  $SD = 10.467$ ) dengan nilai signifikansi  $p = 0.000 < 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan dampak positif yang nyata dibandingkan tidak adanya perlakuan.
- c. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen. Rata-rata skor meningkat dari  $M = 39.800$  menjadi  $M = 33.800$ , dengan nilai signifikansi  $p = 0.000 < 0.05$ . Ini menunjukkan bahwa pelatihan time management (manajemen waktu) yang diberikan melalui pelatihan berhasil menurunkan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa secara signifikan. Serta secara tidak langsung setelah mahasiswa mengikuti pelatihan kemampuan mereka dalam mengelola time management (manajemen waktu) menjadi lebih baik.
- d. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan time management merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif, aplikatif, dan mudah diimplementasikan dalam konteks pendidikan tinggi. Selain membantu mahasiswa menurunkan tingkat prokrastinasi

akademik, pelatihan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan regulasi diri, kemandirian belajar, dan produktivitas akademik. Implikasi dari penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara teoritis dalam memperkuat literatur tentang *time management* (manajemen waktu) dan prokrastinasi, tetapi juga secara praktis dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan sejenis yang diterapkan secara lebih luas di lingkungan kampus. Dengan demikian, pelatihan ini dapat menjadi strategi pencegahan dan penanganan prokrastinasi yang efektif dalam mendukung kesuksesan akademik mahasiswa di masa kini dan masa mendatang.

## **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian serta keterbatasan yang telah diidentifikasi, penulis menyampaikan sejumlah saran guna pengembangan penelitian di masa mendatang maupun penerapan praktisnya. Adapun saran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

### **1. Saran Teoritis**

Penelitian ini membuka peluang bagi pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pelatihan *time management* menjadi intervensi yang bersifat multidimensi, tidak hanya berfokus pada keterampilan pengelolaan waktu, tetapi juga mengintegrasikan aspek lain seperti regulasi emosi, motivasi internal, dan penguatan tujuan akademik. Dengan begitu, pelatihan akan menjadi lebih komprehensif dalam mengatasi prokrastinasi akademik yang bersifat kompleks dan berlapis.

### **2. Saran Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa, penting untuk menyadari bahwa keterampilan manajemen waktu merupakan salah satu kunci utama dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu dan menghindari perilaku prokrastinasi. Mahasiswa disarankan untuk mulai menerapkan strategi manajemen waktu secara konsisten, seperti membuat jadwal harian, menyusun prioritas tugas, dan menghindari distraksi yang tidak perlu. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun kesadaran diri terhadap kebiasaan menunda, serta berani mengambil tindakan kecil secara bertahap untuk mengubah pola belajar yang

kurang produktif. Dengan mengatur waktu secara efektif, mahasiswa tidak hanya akan lebih terarah dalam menjalani perkuliahan, tetapi juga dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan performa belajar secara keseluruhan. Disiplin, konsistensi, dan komitmen pribadi merupakan modal utama dalam menerapkan hasil dari pelatihan time management ke dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan beragam, baik dari segi program studi, universitas, maupun latar belakang akademik. Penelitian lanjutan juga sebaiknya dilakukan dalam durasi pelatihan yang lebih panjang dan dilengkapi dengan sesi tindak lanjut (follow-up) untuk mengukur keberlanjutan dampak pelatihan dalam jangka menengah atau panjang. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti self-efficacy, regulasi emosi, motivasi belajar, atau tingkat stres untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Peneliti juga dapat mengembangkan model pelatihan berbasis teknologi atau media digital agar lebih sesuai dengan karakteristik mahasiswa saat ini. Dengan melakukan pengembangan ini, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih luas baik secara teoritis maupun aplikatif.

