

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil studi pendahuluan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Prokrastinasi akademik yang tinggi: seluruh responden mahasiswa tingkat akhir secara merata menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik diseluruh aspek yang diukur (keyakinan psikologis, gangguan perhatian, faktor sosial penyebab penundaan, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Penundaan ini paling sering dipicu oleh distraksi penggunaan handphone/media sosial, pengaruh lingkungan pergaulan, serta kelemahan dalam manajemen waktu.
2. Karakteristik Kesadaran Diri: Mahasiswa tingkat akhir sebenarnya memiliki tingkat kesadaran diri yang sangat tinggi dalam aspek reflektif dan proaktif. Mereka mampu mengenali kekurangan dan konsekuensi dari menunda tugas. Namun, tingginya kesadaran diri ini berbanding lurus dengan emosi yang berat. Penundaan yang dilakukan justru menciptakan lingkungan berupa rasa bersalah, cemas, stress dan ketakutan akan kegagalan yang intens.
3. Dampak Ketidaksukaan pada tugas: merupakan indikator dan pemicu utama yang sangat kuat terhadap prokrastinasi akademik. Seluruh subjek mengalami kebosanan yang tinggi, menganggap skripsi/tugas monoton, mengalami frustrasi akibat hambatan teknis, serta memilih persepsi yang rendah terhadap kebermaknaan tugas bagi masa depan mereka. Hal ini menurunkan motivasi otonom sehingga mereka mencari kepuasan instan dengan beralih ke aktivitas hiburan (seperti *scrolling* media sosial, menonton film, atau bermain game). Analisis hipotesis pertama: hubungan antara

kesadaran diri dan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, ditemukan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir

4. Analisis hipotesis kedua: hubungan antara ketidaksukaan pada tugas dan prokrastinasi akademik hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara ketidaksukaan pada tugas dan prokrastinasi akademik mahasiswa

B. Saran

Saran dalam penelitian ini disusun berdasarkan hasil kesimpulan dan ditujukan kepada pihak yang terkait serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Meningkatkan regulasi diri dan manajemen waktu, mahasiswa disarankan untuk tidak hanya berhenti pada tahap “menyadari” kesalahan, melainkan mengambil aksi nyata dengan membagi tugas skripsi yang besar menjadi target-target kecil harian yang berguna menurunkan tingkat frustrasi. Menerapkan pembatasan waktu yang ketat dalam penggunaan *handphone* atau media sosial selama jam produktif kerja agar fokus. Mengelola beban emosi negative seperti rasa cemas dan bersusah melalui Teknik relaksasi atau berdiskusi dengan teman agar tidak menjadikan prokrastinasi sebagai pelarian dari stress.

2. Bagi Instansi Kampus

Program studi atau kampus perlu memfasilitasi program pelatihan manajemen waktu, efikasi diri, atau konseling klinis untuk membantu mahasiswa tingkat akhir yang mengalami hambatan emosional berat stress dan kecemasan akibat penulisan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan uji kuantitatif secara empiris, peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan analisis linear berganda menggunakan SPSS/JASP guna memastikan kontribusi nyata secara statistic dari variabel kesadaran diri dan ketidaksukaan pada tugas terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti berikutnya dapat memperluas subjek penelitian hanya terbatas pada mahasiswa tingkat akhir, melainkan mencakup populasi yang lebih luas diberbagai program studi agar generalisasi.