

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dijelaskan analisis pada bab IV maka hasil yang diperoleh bahwa tingkat prokrastinasi, gender, latar belakang pendidikan orangtua, jumlah saudara kandung, tingkat akademik, *locus of control* dan kecerdasan emosional memiliki perbedaan serta persamaan satu sama lain. Berikut ini merupakan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini :

1. Deskripsi tingkat prokrastinasi, gender, latar belakang pendidikan orangtua, jumlah saudara kandung, tingkat akademik, *locus of control* dan kecerdasan emosional.
 - a. Pada Program Studi S1 Manajemen, setiap mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang beragam.
 - b. Berdasarkan total responden yang mendominasi adalah responden yang bergender wanita yaitu sebanyak 52%, sedangkan yang bergender pria sebanyak 48%.
 - c. Responden yang ibunya memiliki latar belakang pendidikan hingga sarjana sebanyak 41%, sebaliknya 59% yang berlatar belakang pendidikan bukan sarjana.
 - d. Responden yang ayahnya memiliki latar belakang pendidikan hingga sarjana sebanyak 25%, sebaliknya 75% yang berlatar belakang pendidikan bukan sarjana.

- e. Responden yang memiliki saudara kandung satu orang sebanyak 39%, sisanya sebanyak 61% memiliki saudara kandung lebih dari satu orang.
 - f. Responden yang merupakan mahasiswa baru berjumlah sebanyak 34% sedangkan 66% berasal dari mahasiswa senior.
 - g. Responden dengan *locus of control* internal mewakili hanya sebagian kecil dari seluruh responden, yaitu sebesar 20%. Sedangkan responden dengan *locus of control* eksternal mendominasi sebesar 80%.
 - h. Mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu sekitar 71%. Sebaliknya sebanyak 29% responden lainnya memiliki kecerdasan emosional yang rendah.
2. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa dan mahasiswi manajemen adalah sama.
 3. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang ibunya berpendidikan sarjana dan bukan sarjana adalah berbeda.
 4. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang ayahnya berpendidikan sarjana dan bukan sarjana adalah berbeda.
 5. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang memiliki saudara kandung sebanyak satu orang dan lebih dari satu orang adalah berbeda.
 6. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa baru dan mahasiswa senior adalah berbeda.
 7. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang memiliki *locus of control* internal dan eksternal adalah berbeda.

8. Terbukti secara empiris bahwa tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan yang rendah adalah berbeda.

5.2 Saran

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti, berikut dikemukakan beberapa saran yang dianggap relevan:

5.2.1 Saran untuk Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi antara mahasiswa baru dan mahasiswa senior. Selain itu, juga terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan rendah. Maka setiap mahasiswa sebaiknya meminimalisasi kecenderungan menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan seluruh kegiatan akademik.

Disamping itu, mahasiswa juga harus meningkatkan kecerdasan emosional karena semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka prokrastinasi semakin menurun. Cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional diantaranya adalah latihan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, melepaskan emosi negatif yang dimiliki, memotivasi diri sendiri dan orang lain, selalu berpikir positif dan bersikap optimis, mampu mengendalikan emosi, serta melakukan hal-hal produktif seperti berolahraga, mengikuti forum diskusi dan seminar ilmiah, membaca referensi yang dapat memperluas pengetahuan dan wawasan, serta segera mengerjakan tugas yang diberikan. Emosi berupa perasaan senang maupun sedih atau marah yang tidak dapat dikendalikan tentu akan sangat mempengaruhi setiap aktivitas sehingga dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi yang berujung pada penundaan dan menurunnya kinerja akademik.

Mahasiswa senior juga diharapkan semakin menyadari bahwa penundaan yang dilakukan hanya akan membawa dampak buruk terhadap tugas dan kesehatan, seperti tidur kurang nyenyak (tidak dapat menikmati waktu istirahat), perasaan tertekan, tingkat kecemasan yang tinggi, stress, mudah marah, atau menimbulkan berbagai penyakit lainnya. Penundaan yang dilakukan juga menyebabkan tugas yang dimiliki tidak selesai dalam batas waktu yang ditentukan. Seandainya pun tugas tersebut selesai, namun hasilnya tidaklah memuaskan disebabkan karena penundaan hanya menghabiskan waktu sehingga deadline tugas semakin dekat. Keterbatasan waktu tersebut menyebabkan individu mengerjakan tugas secara terburu-buru dan bahan referensi yang kurang memadai.

Selain itu, bagi mahasiswa yang merasa terganggu dengan banyaknya jumlah saudara kandung sehingga menyebabkan timbulnya kebisingan dan sulit berkonsentrasi, disarankan untuk mengerjakan tugas di tempat yang lebih kondusif, seperti di perpustakaan. Bahkan jika memungkinkan, mahasiswa disarankan untuk mengerjakan tugas yang diberikan dosen di perpustakaan sebelum pulang ke rumah.

5.2.2 Saran untuk Para Orangtua

Dari hasil penelitian ini, terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang orangtuanya berpendidikan sarjana dan bukan sarjana. Karena semakin tingginya tingkat pendidikan orangtua biasanya akan menyebabkan mereka menganggap pendidikan sebagai sesuatu yang sangat penting untuk masa depan sang anak. Setiap orangtua diharapkan untuk mengupayakan lebih banyak terlibat dalam kehidupan sekolah dan pendidikan

anak-anaknya sehingga dapat menghindari penundaan dalam segala jenis kegiatan terutama dalam hal akademik. Orangtua disarankan untuk mendorong dan meluangkan lebih banyak waktu untuk menanyakan pendidikan mereka.

5.2.3 Saran untuk Dosen Program Studi S1 Manajemen FE UNJ

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan antara tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang memiliki *locus of control* internal dan eksternal. Maka diharapkan kiranya para dosen selalu memberikan motivasi dan juga meyakinkan mahasiswa bahwasanya masa depan dan setiap hal yang terjadi dalam kehidupan bergantung atas kemampuan, usaha dan keterampilan yang dimiliki. Sehingga hal ini dapat meningkatkan percaya diri dan *locus of control* internal serta mengubah pola pikir mahasiswa yang tadinya meyakini bahwa takdir, keberuntungan dan orang-orang yang berkuasa lah yang menentukan segala sesuatu dalam hidupnya menjadi meyakini bahwa dirinya dapat menentukan apa yang terjadi dalam hidupnya, seperti dalam hal kesuksesan dan kegagalan.

Selain itu, dosen pembimbing akademik diharapkan lebih memperhatikan perkembangan akademik mahasiswa dengan cara berkomunikasi dan menanyakan hal tersebut kepada mahasiswa yang bersangkutan. Karena sebenarnya dosen pembimbing akademik memiliki wewenang dan tanggung jawab yang lebih besar untuk membuktikan bahwa mahasiswa tersebut tidak melakukan prokrastinasi dan memiliki kinerja akademik yang baik dibandingkan dengan dosen-dosen yang lain.

5.2.2 Saran untuk Penelitian Lanjutan

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cara memperluas objek penelitian yaitu dengan cara meneliti tingkat prokrastinasi di dunia kerja dikaitkan dengan variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi seperti *need for achievement*, *personality trait*, latar belakang pendidikan orangtua serta waktu efektif yang dimiliki untuk mengawasi proses belajar sang anak. Selain itu juga menggunakan metode *explanatory verificative* untuk mengetahui variabel apa saja yang berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi.

Secara psikologis, seseorang berperilaku tertentu karena ada energi yang mendorongnya untuk melakukan hal tersebut. Energi inilah yang disebut motivasi yakni hal yang mendorong seseorang bertingkah laku untuk mencapai suatu tujuan. Dengan motivasi berprestasi yang tinggi seseorang akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada. Demikian juga mahasiswa yang tidak memiliki motivasi berprestasi akan merasa malas dan tidak ada dorongan untuk melakukan kegiatan akademik seperti belajar dan mengerjakan tugas sehingga sering melakukan prokrastinasi.

Kepribadian didefinisikan sebagai karakteristik individu yang merupakan pola yang cenderung konsisten mengenai perasaan, pikiran, dan perilaku. Dengan kata lain, kepribadian seseorang merupakan suatu totalitas dari pikiran, perasaan, maupun perilaku yang tampak dari seorang individu. Dalam teori kepribadian, kepribadian terdiri dari *trait* dan *type*. *Trait* sendiri dijelaskan sebagai konstruk teoritis yang menggambarkan unit/dimensi dasar kepribadian. *Trait* menggambarkan konsistensi respon individu dalam situasi yang berbeda-beda.

Sedangkan *type* adalah pengelompokan bermacam-macam *trait*. *Trait* yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa yang terkenal dengan sebutan *The Five Factors Model* yaitu *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*.

Mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi akademik diasumsikan memiliki tipe kepribadian yang disiplin dan teratur sehingga segera mengerjakan tugas. Dalam teori *big five personality traits* maka mereka diasumsikan lebih cenderung kedalam dimensi *conscientiousness*. Sedangkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi diasumsikan memiliki tipe kepribadian yang mudah menyerah, apalagi saat menghadapi tugas yang sulit, serta kurangnya kontrol diri. Maka mereka diasumsikan lebih cenderung kedalam dimensi *neuroticism*.

Tipe kepribadian individu dapat dibagi menjadi beberapa kelompok, seperti kepribadian introvert dan ekstrovert. Kepribadian introvert banyak didorong oleh faktor lingkungan dalam, sebaliknya kepribadian ekstrovert banyak didorong oleh faktor lingkungan luar. Mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal ini disebabkan karena performansi individu ekstrovert pada aktifitas motorik akan terlihat lebih bertenaga, dan lebih cepat berinisiatif dalam bergerak. Sebaliknya, individu dengan tipe kepribadian introvert cenderung memperlambat gerak mereka pada aktivitas motorik.

Adapun tipe kepribadian yang lain yaitu tipe kepribadian A dan tipe kepribadian B. Tipe kepribadian A dan B memiliki karakteristik yang bertolak

belakang. Orang dengan tipe kepribadian A digambarkan sebagai orang yang tidak suka terlambat, senang bersaing, senang mengharapka penghargaan, mencoba mengerjakan segala sesuatu secara serentak, perfeksionis, tidak mudah puas, dan diluar pekerjaan utama minatnya terbatas. Pada orang dengan tipe kepribadian A, sifat yang menonjol adalah perfeksionis. Orang-orang dengan tipe ini menginginkan semua berjalan dengan sempurna. Dengan sifatnya yang juga pencemas, prokrastinator dengan tipe kepribadian A mempunyai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi karena mereka merasa cemas jika materi yang dikumpulkan tidak memadai atau kurang mendukung untuk menyelesaikan tugas mereka. Sedangkan orang dengan tipe kepribadian B memiliki karakteristik sikap yang rileks, tidak terburu-buru, berbicara dan bersikap dengan tenang dan teratur, tidak adanya batasan waktu, tidak memiliki perasaan kompetitif untuk mencapai status mereka, jarang memiliki perasaan curiga, menggunakan waktu luang untuk menikmati hobi dan hidup santai. Orang-orang dengan tipe kepribadian A melakukan prokrastinasi untuk mencari refensi memadai untuk hasil yang maksimal sedangkan orang-orang dengan tipe kepribadian B cenderung melakukan prokrastinasi hanya untuk bersantai. Sehingga biasanya sikap santai yang dimiliki oleh orang-orang yang memiliki tipe kepribadian B berakibat kepada tugas yang terbengkalai.

Hal selanjutnya yang memerlukan analisis lebih lanjut adalah mengenai latar belakang pendidikan orangtua dan waktu efektif yang dimiliki untuk mempehatikan proses belajar sang anak. Tingginya tingkat pendidikan orangtua juga identik dengan semakin terbatasnya waktu berada di rumah untuk

memperhatikan anak karena pekerjaan atau karir di luar rumah. Sebab orangtua yang memiliki lebih banyak waktu di rumah walaupun tingkat pendidikannya tidak begitu tinggi justru dapat melakukan pengawasan yang lebih ketat terhadap proses belajar anak sehingga prokrastinasi yang dilakukan lebih sedikit. Sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui apakah faktor pendidikan atau waktu efektif yang dimiliki orangtua untuk sang anak yang lebih mempengaruhi terjadinya prokrastinasi.