

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji coba terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” yang menunda mengerjakan usulan penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat penurunan derajat prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” yang menunda mengerjakan usulan penelitian, dari sebelum hingga sesudah pelatihan prokrastinasi akademik.
2. Walaupun terdapat penurunan derajat prokrastinasi akademik pada seorang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”, ia masih menunda mengerjakan usulan penelitian dan tidak melaksanakan *action plan* secara menyeluruh.
3. Penundaan dalam mengerjakan usulan penelitian terkait dengan belum termotivasinya peserta pelatihan untuk melaksanakan *action plan* yang telah mereka susun.
4. Pelatihan prokrastinasi akademik memiliki kelemahan terkait dengan materi dan pelaksanaan pelatihan, yaitu pada sesi motivasi dan kurangnya pembahasan yang mendalam pada sesi analisis SWOT dan penyusunan *action plan*, sehingga peserta pelatihan belum dapat melakukan analisis SWOT dan menyusun *action plan* secara tepat.

5. 2. SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5. 2. 1. Saran Teoretis

1. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memperbanyak jumlah peserta pelatihan, ataupun dapat diujicobakan kepada mahasiswa dari Fakultas selain Psikologi.
2. Pada penelitian selanjutnya, pelatihan dapat dipertimbangkan untuk diadakan dalam waktu 2-3 hari agar materi pelatihan tidak diberikan sekaligus dalam waktu sehari. Ini dilakukan supaya materi pelatihan dapat mengendap, terolah, dan terproses. .
3. Untuk penelitian selanjutnya, perlu ada perbaikan pada sesi motivasi.
4. Pada sesi analisa SWOT dan *action plan*, instruktur perlu melakukan pembahasan dan diskusi yang lebih mendalam agar peserta pelatihan dapat melakukan analisa SWOT serta membuat *action plan* dengan tepat.
5. Perlu dilakukan kontrol dan umpan balik pelaksanaan *action plan* dengan frekuensi lebih sering, misalnya seminggu sekali.
6. Untuk dapat melihat adanya penurunan derajat prokrastinasi akademik dari sebelum hingga sesudah mengikuti pelatihan, dapat dilakukan penelitian *time series*.

5. 2. 2. Saran Praktis

1. Mahasiswa peserta pelatihan perlu menentukan jadwal atau waktu bimbingan yang rutin dengan dosen pembimbing, sehingga mereka dapat lebih termotivasi untuk mengerjakan usulan penelitian.
2. Kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X”, dengan beberapa perbaikan pada pelatihan prokrastinasi akademik, dapat memanfaatkan pelatihan ini untuk diberikan kepada mahasiswa baru.