

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan prokrastinasi akademik pada mahasiswa prokrastinator dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

1. Terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah mengikuti pelatihan prokrastinasi akademik pada mahasiswa prokrastinator di Universitas "X".
2. Rancangan modul pelatihan prokrastinasi akademik yang diturunkan dari enam area prokrastinasi akademik secara efektif dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa prokrastinator di Universitas "X".
3. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik berkaitan dengan perubahan kesadaran pada penundaan enam area prokrastinasi akademik.
4. Dari segi materi, secara umum pelatihan prokrastinasi akademik dinilai oleh peserta pelatihan cukup memuaskan, materinya bermanfaat dalam pengembangan diri dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan akademik mereka, namun kurang di dalam pemberian contoh-contoh kongkrit dan permainan-permainan serta durasi yang di perpanjang dan dilakukan secara rutin.
5. Pelatihan prokrastinasi akademik dari segi fasilitator di dalam penyampaian materi, secara umum dinilai oleh peserta pelatihan memiliki kemampuan yang baik dalam memenuhi kebutuhan belajar, menjelaskan tujuan dan manfaat dari pelatihan prokrastinasi akademik ini, mampu berkomunikasi mempertahankan perhatian dan ketertarikan peserta pelatihan terhadap program pelatihan, mampu menerangkan materi secara logis dan komprehensif, mampu memberikan umpan balik yang

membangun, dan memiliki pemahaman yang baik atas materi dan kemampuannya dalam menjelaskan.

6. Setiap peserta pelatihan mampu menerapkan *action plan* sebagai upaya pengembangan diri masing-masing ke dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di dalam kehidupan akademik mereka. Penerapan *action plan* yang dilakukan oleh setiap peserta dapat digolongkan kedalam dua macam perubahan, yaitu pertama adalah perubahan paradigma mengenai prokrastinasi, antara lain seperti memandang prokrastinasi akademik sebagai suatu kebiasaan yang memiliki efek negatif terhadap kehidupan akademis dan yang kedua adalah perubahan dalam perilaku menunda, dimana mahasiswa diajarkan keterampilan yang dibutuhkan agar bisa merubah perilaku prokrastinasi mereka.

5.2 SARAN

- *Posttest* atau pengukuran kembali tingkat prokrastinasi akademik setelah pelatihan prokrastinasi akademik, sebaiknya dilakukan secara berkala yaitu dalam durasi waktu satu bulan, tiga bulan, enam bulan sehingga dapat terukur efektivitas pelatihan dalam jangka waktu yang lama.
- Contoh-contoh kongkrit dalam penyampaian materi hendaknya lebih disesuaikan lagi dengan minat dan kebutuhan peserta pelatihan, khususnya dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik.
- Penyempurnaan materi pelatihan prokrastinasi terutama pada tahap pemberian *skill* pada peserta, supaya lebih banyak memuat keterampilan-keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan peserta pelatihan yang bersangkutan untuk mengubah perilaku prokrastinasi pada area prokrastinasi akademik tertentu.

- Bagi universitas, pelatihan bisa diberikan juga pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir sehingga dapat membantu penyelesaian tugas akhir tersebut dengan tepat waktu.