

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Konseling individual dapat menurunkan derajat prokrastinasi akademik pada Pada Mahasiswa Magister Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Usulan Penelitian di Universitas 'X' Bandung. Melalui proses konseling individual, mahasiswa Magister Psikologi dapat mengubah penghayatan dan pandangan negatif mengenai area tugas yang berkaitan dengan mengerjakan usulan penelitian menjadi lebih positif, mengambil keputusan untuk berubah (*decision making*), dan menyusun perencanaan berdasarkan keputusan yang telah diambil (*planning*).
2. *Action plan* yang disusun dan dikerjakan dapat menurunkan derajat prokrastinasi akademik Mahasiswa Magister Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Usulan Penelitian di Universitas 'X' Bandung
3. Kemampuan konselor dalam melakukan konseling individual dapat memberikan rasa nyaman pada mahasiswa dan mendorong mereka untuk dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pandangannya mengenai area tugas akademik.

5.2 Saran

Berkaitan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai perancangan dan uji coba konseling individual dalam rangka menurunkan derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa magister yang sedang mengerjakan usulan penelitian, peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran.

5.2.1 Saran Teoritis

- Konselor maupun Konselee sebaiknya mengatasi persoalan yang dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik terlebih dahulu seperti halnya permasalahan yang berkaitan dengan kondisi keluarga, setelah itu dilakukan konseling mengenai prokrastinasi akademik
- Konselor mengevaluasi pelaksanaan *action plan* secara lebih lanjut dan memberikan *feedback* kepada konselee berkaitan dengan *action plan* yang telah dibuat.

5.2.2 Saran Praktis

- Bagi mahasiswa magister, khususnya mahasiswa Magister Psikologi Universitas ‘X’ Bandung berusaha mengurangi perilaku menunda dengan cara mengaplikasikan proses-proses yang terjadi dalam konseling individual khususnya ketika mengerjakan usulan penelitian.
- Bagi praktisi dibidang pendidikan, program konseling individual ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.