

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Pendidikan Antropologi yang sedang mengerjakan skripsi merupakan fenomena yang cukup menonjol dan berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi. Dan juga memperbanyak pembayaran uang kuliah tunggal karena harus membayar uang kuliah semester yang lebih banyak. Prokrastinasi yang terjadi umumnya berbentuk avoidance procrastination, di mana mahasiswa cenderung menunda pengerjaan skripsi sebagai upaya menghindari tugas yang dianggap sulit, menantang, atau menimbulkan tekanan emosional.

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi mahasiswa terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik (seperti kelelahan dan kesehatan), serta kondisi psikologis (seperti motivasi yang rendah, kecemasan, dan kurangnya kepercayaan diri). Sementara itu, faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan, seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif atau minimnya dukungan sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor pribadi, sosial, dan budaya. Mahasiswa yang kurang mampu mengelola waktu, emosi, dan tekanan akademik cenderung lebih mudah menunda tugas skripsi. Selain itu, minimnya dukungan dari lingkungan sekitar, turut memperkuat kecenderungan prokrastinasi.

Faktor internal yang paling menonjol adalah rendahnya motivasi intrinsik, kondisi fisik yang kurang optimal, serta adanya tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan menghadapi tugas akhir. Sementara itu, faktor eksternal yang berperan antara lain adalah beban pekerjaan di luar kampus, lingkungan sosial yang kurang mendukung, serta pola asuh dan pengawasan yang kurang dari keluarga. Data wawancara juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa lebih memprioritaskan pekerjaan atau aktivitas lain di luar akademik, sehingga tugas akhir seringkali terabaikan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, tetapi juga berpotensi menimbulkan stres, rasa bersalah, dan penurunan kualitas hasil akademik juga kerugian dalam hal biaya pendidikan yang lebih banyak. Namun demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk dan faktor penyebab prokrastinasi ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk melakukan refleksi diri dan mencari strategi yang tepat dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak program studi untuk menyediakan dukungan yang lebih intensif, baik melalui program pendampingan, konseling, maupun pelatihan keterampilan akademik, guna membantu mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu.

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat kita lihat bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa bukan mendapatkan data yang diperlukan untuk melengkapi penelitian atau penulisan skripsinya, namun penundaan yang dilakukan

hanya semata-mata untuk menghindari tugas yang dirasa terlalu berat dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menurutnya menyenangkan saja.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan agar permasalahan prokrastinasi pada mahasiswa dapat diminimalisir, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

- Mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran diri terkait dampak negatif prokrastinasi dan mulai menerapkan manajemen waktu yang lebih baik, seperti membuat jadwal kerja yang realistis dan memprioritaskan tugas-tugas penting.
- Diperlukan dukungan dari pihak kampus, misalnya melalui program pendampingan akademik, konseling psikologis, serta workshop keterampilan belajar dan pengelolaan stres untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan internal dan eksternal.
- Lingkungan keluarga dan teman sebaya juga diharapkan dapat memberikan motivasi serta pengawasan yang positif, sehingga mahasiswa tidak mudah terjebak dalam aktivitas yang kurang produktif.
- Program Studi Pendidikan Antropologi dapat mengembangkan sistem monitoring kemajuan skripsi dan memberikan penghargaan atau insentif bagi mahasiswa yang aktif dan konsisten dalam menyelesaikan tugas akhirnya.
- Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggali strategi efektif dalam mengatasi prokrastinasi, baik dari sisi individu maupun institusi, agar dapat diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan tinggi.

Dengan upaya bersama dari mahasiswa, dosen, dan lingkungan sekitar, diharapkan perilaku prokrastinasi dapat ditekan sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan studi tepat waktu dan mencapai prestasi akademik yang optimal. Dan dapat mengurangi kerugian yang memungkinkan terjadi ketika melakukan penundaan.



THE
Character Building
UNIVERSITY