

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program pelatihan keterampilan coping untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah tasikmalaya angkatan 2017. Berikut kesimpulannya :

1. Gambaran umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa UMTAS angkatan 2017.

Secara umum prokrastinasi akademik mahasiswa UMTAS angkatan 2017 berada pada kategori sedang dengan frekuensi 159 dan presentase (82,38%) artinya mahasiswa berada pada aktivitas suka menunda tugas dengan intensitas yang tidak terlalu tinggi. Artinya mahasiswa masih dapat mengerjakan tugasnya namun disisi lain merasa bingung jika dihadapkan pada tugas yang sulit dan memilih untuk menunda tugasnya. Lalu sebanyak 19 orang mahasiswa (9,84%) berada pada kategori rendah, maknanya mahasiswa memiliki coping yang adaptif setiap mendapat tugas dan cenderung tidak menunda-nunda. Pada kategori tinggi sebanyak 15 orang mahasiswa dengan presentasi (7,77%), hal ini dimaknai bahwa mahasiswa merasa tidak percaya diri dalam mengerjakan tugas, memiliki sikap asertif, sulit mengambil keputusan sehingga tugas tertunda, memiliki sikap perfeksionis atau merasa tugas harus sempurna meskipun telat mengumpulkan, adanya pengaruh dari teman sebaya sehingga tugas ditunda-tunda

2. Gambaran umum prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin

Secara umum prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil dengan Sig 0,070 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan mahasiswi UMTAS angkatan 2017.

3. Gambaran Gaya koping pada mahasiswa UMTAS angkatan 2017.

Secara umum ditemukan dua gambaran umum gaya koping yakni koping adaptif dengan kategori sedang sebanyak 148 mahasiswa (76,68%), maknanya mahasiswa cukup mampu dalam menghadapi situasi sulit, tetapi terkadang merasa terbebani dan mengeluh jika dihadapkan pada masalah. Sementara ditemukan juga koping maladaptif pada kategori sedang dengan frekuensi 135 mahasiswa dengan presentasi (69,95%). Maka hasil menunjukkan mahasiswa UMTAS angkatan 2017 cenderung masih memiliki koping adaptif jika dihadapkan dengan situasi sulit.

4. Gambaran gaya koping dilihat dari jenis kelamin

Menunjukkan hasil Sig $0,547 \geq 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara koping adaptif dan hasil Sig $0,685 \geq 0,05$ yang artinya tidak ada pula perbedaan yang signifikan antara koping maladaptif pada mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2017.

5. Hubungan gaya koping dengan prokrastinasi akademik

Hasil dari penelitian ini yaitu hubungan positif antara gaya koping maladaptif dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,345 dan hubungan negatif koping adaptif dengan prokrastinasi akademik sebesar -0,155 . maknanya semakin tinggi koping adaptif maka semakin rendah prokrastinasi akademik , sebaliknya semakin tinggi gaya koping maladaptif maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor Perguruan tinggi

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yakni gambaran umum prokrastinasi akademik dan gambaran gaya koping. Oleh karenanya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan untuk mahasiswa agar pencapaian prestasi akademik lebih meningkat dan meminimalisir adanya mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektivan dari program pelatihan yang sudah di rencanakan.

3. Bagi Mahasiswa

Agar meminimalisir prokrastinasi akademik yang tidak disadari, mahasiswa diharapkan memahami dampak dari prokrastinasi akademik, memahami serta mempelajari koping yang ada pada diri sehingga dapat disadari dan meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dimasa yang akan datang.

