

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *prokrastinasi akademik*, *perencanaan penyelesaian skripsi*, dan *dampaknya terhadap penyelesaian skripsi* mahasiswa di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

13. Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Prokrastinasi akademik mahasiswa muncul dalam berbagai bentuk, dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-efficacy*, persepsi terhadap tugas, *fear of failure*, perfeksionisme, dan lemahnya manajemen waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi penundaan, sedangkan mahasiswa dengan keyakinan diri rendah lebih mudah terjebak dalam kecemasan, keraguan, dan penghindaran tugas. Persepsi negatif terhadap skripsi, rasa takut gagal, dan kebutuhan untuk menghasilkan karya sempurna memperkuat kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Selain itu, gangguan lingkungan serta lemahnya pengaturan waktu turut memperburuk tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK Islam UINSSC bersifat beragam, namun menunjukkan pola umum bahwa mahasiswa mengandalkan strategi adaptif seperti pemecahan tugas, dukungan sosial, dan pengaturan ruang belajar untuk mengurangi penundaan. Faktor-faktor psikologis tersebut berperan besar dalam menentukan kualitas serta konsistensi pengerjaan skripsi.

14. Perencanaan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa

Perencanaan penyelesaian skripsi dipengaruhi oleh kemampuan *self-control*, manajemen waktu, efikasi diri akademik, motivasi pencapaian, dan persepsi terhadap tugas. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri kuat mampu menetapkan prioritas, mengatur jadwal, serta membatasi distraksi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah lebih sering menunda dan kehilangan fokus. Tingkat *academic self-efficacy* yang bervariasi juga menentukan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi bab yang sulit dan mempertahankan konsistensi dalam proses penyelesaian skripsi.

Mahasiswa dengan motivasi pencapaian tinggi menunjukkan kedisiplinan dan ketekunan yang lebih baik. Namun, mahasiswa yang memiliki persepsi negatif terhadap tugas cenderung mengalami task aversion sehingga perencanaan skripsi menjadi tidak optimal. Secara umum, mahasiswa menyusun strategi seperti target harian, penggunaan teknik time-blocking, dan meminta dukungan dosen maupun teman untuk memperbaiki perencanaan serta menjaga progres pengerjaan skripsi.

15. Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Penyelesaian Skripsi

Prokrastinasi akademik berdampak signifikan terhadap berbagai aspek penyelesaian skripsi, termasuk kinerja akademik, kesehatan mental, motivasi, disiplin diri, hubungan dengan dosen pembimbing, serta potensi keterlambatan kelulusan. Mahasiswa dengan prokrastinasi tinggi cenderung mengalami penurunan fokus, stres, kecemasan, dan penundaan berulang yang berpengaruh pada kualitas dan kecepatan penyelesaian skripsi. Dampak emosional seperti rasa tertekan dan takut gagal semakin memperburuk efektivitas kerja akademik mahasiswa.

Selain itu, prokrastinasi menyebabkan mahasiswa kurang proaktif dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing, sehingga proses bimbingan tidak optimal. Kondisi ini berpotensi menambah waktu studi serta menimbulkan beban sosial-ekonomi seperti biaya tambahan dan tertundanya kesempatan kerja. Sementara itu, mahasiswa yang mampu mengurangi prokrastinasi melalui dukungan sosial, pencapaian bertahap, dan penguatan efikasi diri cenderung menyelesaikan skripsi secara lebih cepat dan efektif.

B. Saran

Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon Angkatan 2021 disarankan meningkatkan manajemen waktu dan kontrol diri, memperkuat motivasi internal serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman dan dosen pembimbing. Hubungan yang positif dengan dosen, strategi coping terhadap stres, serta refleksi diri secara berkala juga penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, efektivitas perencanaan dan penyelesaian skripsi dapat meningkat dan target kelulusan tercapai tepat waktu.

