

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Andalas. Hal ini dapat dilihat dari adanya penurunan hasil *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Andalas. Efek atau pengaruh pemberian pelatihan manajemen terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Andalas dikategorikan sangat besar. Berdasarkan hasil-hasil tersebut maka dapat disimpulkan pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Andalas.

5.2. Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan berbagai pihak terkait hasil penelitian ini.

5.2.1. Saran Metodologis

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka terdapat beberapa saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

- a. Penelitian ini menggunakan aspek kemampuan manajemen waktu sebagai basis intervensi terhadap perilaku prokrastinasi

akademik yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir, disarankan untuk melakukan intervensi berbasis aspek lain yang menjadi penyebab dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

- b. Melakukan pengukuran lain untuk melihat bagaimana intervensi/perlakuan memberi dampak terhadap subjek seperti dengan memberi penugasan beberapa waktu setelah diberi perlakuan yang bertujuan untuk menguji kemampuan subjek mengelola waktunya, dan pengamatan terhadap frekuensi kedatangan subjek ke kampus untuk bimbingan skripsi.

5.2.2. **Saran Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Universitas Andalas
Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Andalas dapat memahami serta mempraktekkan bagaimana cara melakukan manajemen waktu yang baik, mengidentifikasi gangguan dan prokrastinasi yang akan mengacaukan rancangan manajemen waktu yang telah disusun, serta menyusun dan mempraktekkan upaya penanganan terhadap gangguan dan prokrastinasi tersebut sehingga perilaku prokrastinasi dapat dikurangi.

- b. Bagi Program Studi Psikologi Universitas Andalas

Bagi Program Studi Psikologi Universitas Andalas diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran bagaimana tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhirnya. Modul

Pelatihan Manajemen Waktu juga dapat menjadi salah satu intervensi alternatif dalam mengurangi prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan skripsi lebih cepat.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait faktor-faktor penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi serta intervensi terhadap prokrastinasi tersebut.

