

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) dan kelompok mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT). Mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling tinggi, selanjutnya disusul oleh kategori mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT) dan yang paling rendah adalah mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini “mahasiswa yang menggunakan *strategi problem focused coping* (PFC) tingkat prokrastinasinya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan *strategi emotion focused coping* (EFC)” diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) lebih

rendah daripada mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) maka dari itu mahasiswa harus mempertimbangkan strategi koping yang tepat untuk mengatasi stres akademik yang bisa menyebabkan tingginya tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Ketika menghadapi masalah dengan tugas-tugas akademik mahasiswa bisa mencoba menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) yaitu bisa dengan menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah, berusaha mencari informasi atau solusi lalu menyusun rencana atau strategi untuk menyelesaikan masalah atau tugas akademik yang memicu *stressor*. Dengan begitu diharapkan mahasiswa bisa meminimalisir stres yang menjadi salah satu penyebab perilaku prokrastinasi. sehingga secara tidak langsung tingkat perilaku prokrastinasi pun akan menurun.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang prokrastinasi akademik dan strategi koping dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian dengan subjek maupun lokasi yang berbeda agar dapat memberikan ilmu pengetahuan yang baru mengenai prokrastinasi akademik dan strategi koping.