

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

Terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta. Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk menjadi unggul, melangkah menuju kesuksesan serta berjuang untuk meraih hasil dengan standar tertentu. Sikap untuk berprestasi yang ditunjukkan dengan usaha untuk mengatasi hambatan dengan menggunakan kekuatan dan berusaha melakukan sesuatu yang sulit secepat mungkin. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menetapkan tujuan yang lebih sulit untuk dirinya sendiri dan akan lebih menikmati hasil yang diperoleh demi dirinya sendiri. Apabila mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta memiliki karakteristik motivasi berprestasi seperti memiliki keinginan yang kuat untuk mengambil tanggungjawab dalam melaksanakan tugasnya serta menyelesaikan masalah yang dihadapi, kecenderungan untuk menetapkan tujuan sedang jika menghadapi situasi yang sulit dan mempunyai keinginan yang besar untuk mendapatkan balikan kinerja (*feed back*) maka akan membantu dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Terdapat hubungan positif antara *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta. Karakteristik tugas dapat berdampak pada apakah tugas dapat diselesaikan sesuai target atau

seseorang akan menunda menyelesaikannya. *Task aversiveness* merupakan karakteristik tugas yang dipersepsi oleh seseorang yang menerima tugas sebagai sesuatu yang dianggap sulit, tidak menyenangkan, tidak memiliki kenikmatan terhadap tugas serta membutuhkan usaha yang lebih besar karena tugas tersebut tidak memiliki kejelasan dalam cara penyelesaiannya. Perasaan berupa ketidaknyamanan atau kurangnya kesenangan pada tugas yang dicirikan dengan *boredom*, *frustration* dan *resentment* terhadap tugas yang harus diselesaikan. Individu cenderung menunda penyelesaian tugas dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang dianggap menyenangkan dan tidak membuat frustrasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta memiliki *task aversiveness* kategori sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.

Terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dan *task aversiveness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan sumbangan efektif dari motivasi berprestasi dan *task aversiveness* untuk memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah sebesar 45,1% sedangkan sisanya 54,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Motivasi berprestasi dan *task aversiveness* secara keseluruhan merupakan faktor yang penting dalam terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta. Apabila mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta memiliki karakteristik motivasi berprestasi yang tinggi maka kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik akan rendah. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan

membuat suasana dalam mengerjakan tugas menjadi menyenangkan bahkan individu akan merasa tertantang ketika mampu menyelesaikan tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang sedang. Individu akan merasa kesulitan tugas menjadi sesuatu yang dapat mengurangi kebosanan sehingga ketika individu mampu menyelesaikan tugas tersebut maka akan meningkatkan kepuasan terhadap dirinya sendiri. Ketika individu memiliki motivasi berprestasi tinggi maka akan menghindari melakukan penundaan dengan membuat pekerjaan menjadi menarik sehingga prokrastinasi akademik tidak akan terjadi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Persepsi mahasiswa terhadap tugas akan mempengaruhi bagaimana perilaku mahasiswa terhadap tugas tersebut. Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta mampu mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang menyenangkan dan tidak membosankan dengan cara ketika mahasiswa diberikan tugas maka mahasiswa menilai tugas akademik sebagai sesuatu yang positif, berusaha menerima tugas yang diberikan dengan senang hati, menganggap tugas sebagai sesuatu yang penting dan dapat memberikan manfaat sehingga mahasiswa akan termotivasi mengerjakan tugas sesegera mungkin demi mencapai tujuan tanpa menghindari tugas tersebut ataupun menunda menyelesaikannya meskipun waktu *deadline* yang diberikan masih

lama. Selanjutnya, untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan menyadari konsekuensi negatif dari perilaku tersebut karena prokrastinasi merupakan perilaku yang berulang seperti lingkaran setan yang dapat menyebabkan perasaan ketidakcakapan, kesedihan, perasaan bersalah, kepanikan, kecemasan dan perasaan tidak pernah benar-benar bebas menikmati kesenangan hidup karena didesak waktu pengumpulan tugas. Disisi lain, motivasi berprestasi memiliki kontribusi terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga ketika mahasiswa memiliki keinginan untuk merubah kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik, maka bisa dimulai dari motivasi dari dalam dirinya.

2. Bagi Program Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap mahasiswa Pascasarjana Universitas “X” Yogyakarta didapatkan data bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori rendah dengan motivasi berprestasi yang tinggi dan *task aversiveness* pada kategori sedang. Artinya, jumlah mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik rendah hanya setengah dari total sampel sementara jumlah mahasiswa yang memiliki *task aversiveness* rendah kurang dari setengah total sampel dan tidak semua mahasiswa memiliki motivasi berprestasi tinggi sehingga mahasiswa belum mampu sesuai dengan harapan sebagai individu yang berhasil dalam dunia akademik. Dari hasil analisa tersebut diketahui bahwa persepsi mahasiswa tentang karakteristik tugas sebagai sesuatu yang sulit, membosankan dan tidak menyenangkan masih menjadi masalah di

dunia akademik sehingga disarankan bagi dosen agar bisa mendesain tugas menjadi sesuatu yang penting secara subjektif dan bermakna sehingga mahasiswa bersemangat untuk mengerjakan tugas tersebut. Dari hasil penelitian 41,3% mahasiswa menunda menyelesaikan tugas menulis makalah, 39,3% menunda tugas untuk belajar menghadapi ujian dan 60% menunda tugas membaca mingguan.

a. Program Studi Magister P Universitas “X” Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa Program studi Magister P Universitas “X” Yogyakarta diketahui bahwa 62,5% motivasi berprestasi mahasiswa pada kategori tinggi dan 52,1% *task aversiveness* pada kategori rendah dengan 64,6% prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah. Artinya, kecenderungan mahasiswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik secara keseluruhan sudah cukup baik, namun masih ditemukan 35,4% mahasiswa lainnya mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang dan 47,9% *task aversiveness* kategori sedang. Melalui penelitian ini disarankan Program Studi Magister P Universitas “X” Yogyakarta agar bisa memberikan pemahaman dan kesadaran kepada mahasiswa akan pentingnya tugas bagi pengembangan akademik dan karirnya di masa yang akan datang sehingga dengan kesadaran tersebut mahasiswa tidak memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan menyebabkan ketidaknyamanan psikologis akan tetapi mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang menyenangkan, penting secara subjektif dan bermakna bagi keberhasilan mahasiswa.

b. Program Studi Magister PP Universitas “X” Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa Program studi Magister PP Universitas “X” Yogyakarta diketahui bahwa 60,8% motivasi berprestasi mahasiswa pada kategori tinggi dan 56,9% *task aversiveness* pada kategori sedang dengan 52,9% prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Artinya, terdapat lebih dari setengah dari total sampel mahasiswa Magister PP memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan terhadap tugas akademiknya dan lebih dari setengah sampel mahasiswa Magister PP mempersepsikan tugas sebagai sesuatu yang sulit, tidak menyenangkan dan tidak memiliki kenikmatan untuk dikerjakan sehingga saran bagi Program Studi Magister PP agar membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik dengan memastikan bahwa mahasiswa memahami apa yang harus dilakukan ketika menyelesaikan tugas. Ketika mahasiswa kurang mengerti atau tidak yakin tentang apa yang harus dilakukan terkait tugas yang dimiliki maka dosen diharapkan dapat memberikan nasehat sebagai langkah untuk pemecahan masalah dari tugas yang kompleks menjadi langkah yang lebih jelas dan memiliki rencana tindakan yang lebih konkrit.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. hasil penelitian ini diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi dan *task aversiveness* memberikan sumbangan sebesar 45,1% terhadap prokrastinasi akademik, artinya masih terdapat faktor lainnya yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga disarankan bagi peneliti

selanjutnya untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

- b. Selain itu, apabila peneliti selanjutnya meneliti variabel *task aversiveness* disarankan untuk menemukan teori dan sumber referensi lainnya untuk pemilihan aspek sebagai bahan acuan dalam pembuatan skala *task aversiveness*.