

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa yang bekerja merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hasil penelitian, faktor-faktor yang mempengaruhi *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa yang bekerja terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perubahan orientasi motivasi, kelelahan fisik, rendahnya kemampuan *self-regulation*, tekanan psikologis, dan kecenderungan menghindari tugas. Faktor eksternal meliputi tuntutan pekerjaan, konflik peran, serta kebutuhan ekonomi yang menyebabkan mahasiswa lebih memprioritaskan pekerjaan dibandingkan aktivitas akademik.

Faktor internal yang mempengaruhi *prokrastinasi akademik* meliputi perubahan orientasi motivasi, kondisi fisik berupa kelelahan, rendahnya kemampuan *self-regulation*, serta kondisi psikologis seperti tekanan dan kecenderungan menghindari tugas. Mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami penurunan motivasi akademik karena aktivitas kuliah dipersepsikan tidak memberikan manfaat secara langsung dibandingkan pekerjaan. Selain itu, kelelahan akibat aktivitas kerja menyebabkan menurunnya energi dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik, sehingga memicu perilaku penundaan.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *prokrastinasi akademik* meliputi tuntutan pekerjaan dan kondisi ekonomi. Pekerjaan dengan jam yang panjang dan tidak teratur menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan bekerja. Di sisi lain, kebutuhan ekonomi mendorong mahasiswa untuk lebih memprioritaskan pekerjaan dibandingkan aktivitas akademik.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *prokrastinasi akademik* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara berbagai faktor tersebut. Tuntutan pekerjaan menyebabkan kelelahan, yang kemudian berdampak pada menurunnya kemampuan *self-regulation* dan munculnya perilaku prokrastinasi. Dengan demikian, *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa yang bekerja merupakan fenomena yang kompleks dan bersifat dinamis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu dan prioritas antara aktivitas akademik dan pekerjaan. Penguatan kemampuan *self-regulation* menjadi penting agar mahasiswa mampu mengelola tuntutan yang ada secara lebih efektif. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat membangun kesadaran mengenai pentingnya aktivitas akademik sebagai investasi jangka panjang, sehingga tidak hanya berfokus pada manfaat jangka pendek dari pekerjaan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa yang bekerja, seperti fleksibilitas dalam pengaturan jadwal perkuliahan atau penyediaan layanan konseling akademik. Dukungan ini penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dan pekerjaan secara seimbang, sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji *prokrastinasi akademik* dengan mempertimbangkan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor kepribadian, lingkungan sosial, maupun kondisi psikologis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa yang bekerja.