

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan tersebut diatas maka dapat diuraikan beberapa kesimpulan tersebut terkait persoalan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Perspektif Psikologi Kognitif Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare antara lain sebagai berikut:

- 5.1.1 Distorsi kognitif pada perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare. Distorsi kognitif merupakan suatu penyimpangan atau pemutar balikkan suatu fakta menurut realita keadaan yang sebenarnya, karena perasaan yang sedang membenarkan keadaan tanpa kesalahan terhadap suatu keburukan yang ditinggalkan, sehingga mahasiswa tersebut yang sedang mengalami prokrastinasi akademiknya terlihat dengan keadaan baik-baik saja tanpa adanya suatu penyesalan karena ketertinggalan, padahal sebenarnya terdapat penyesalan dan kerugian akibat ketertinggalan yang dilakukannya. Sehingga pada dasarnya mahasiswa menganggap bahwa prokrastinasi atau penunda- nundaan tersebut bukanlah hal yang disengaja karena prokrastinasi yang dilakukannya sebenarnya bukan dari keinginan sendiri tapi karena keadaan yang menuntun dan suatu tanggung jawab lain yang juga harus ditunaikan, hingga keadaan dan kemalasan yang timbul terhadap mahasiswa menjadi faktor utama terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

- 5.1.2 Bentuk prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare. Beberapa bentuk prokrastinasi yang sedang dilakukan oleh mahasiswa tersebut seperti *lazy procrastinasi* yaitu bentuk kemalasan yang hingga terjadinya prokrastinasi, *profession prorastinasi* yaitu suatu pekerjaan yang juga dijalani merupakan suatu kebutuhan bagi mahasiswa hingga dapat meneruskan kuliahnya, *organization procratinasi* yaitu suatu bentuk prokrastinasi yang disebabkan karena aktivitas-aktivitas organisasi, *taveling procrastinasi* yaitu bentuk prokrasinai yang dilakukan karena kesenangan berjalan-jalan yang dilakukan oleh mahasiswa seperti mendaki gunung dan sebagainya, *social care procrasnias* merupakan suatu bentuk prokrastinasi karena suatu kepedulian sosial terhadap masyarakat. Sehingga pada akhirnya kebanyakan mahasiswa yang mengalami prokrastinasi disebabkan karena adanya aktivitas-aktivitas lain yang dilakukan diluar dari aktivitas akademik.
- 5.1.3 Perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare. Perilaku tersebut merupakan perilaku yang kurang efektif dalam mengatur atau memanajemeni antara waktu akademik dan aktivitas-aktivitas lain diluar aktivitas akademik tersebut hingga menimbulkan prokrastinasi pada akademik seperti pengerjaan tugas dan absen kuliah hingga pada akhirnya juga dapat menimbulkan stress pada pelaku prokrastinasi tersebut. Perilaku prokrastinasi doniman dipengaruhi akibat kesenangan dari aktivitas- aktivitas diluar akademik yang dilakukan oleh pelaku prokrastinasi tersebut seperti aktivitas kegiatan organisasi, pekerjaan perjalanan, aktivitas

sosial dan kemalasan pada dasarnya. Sehingga pelaku prokrastinasi terjadi akibat kurang tepatnya dalam memanajemeni waktu dan adanya aktivitas-aktivitas lain diluar dari aktivitas akademik.

5.2 Saran

Terdapat ada beberapa saran yang dapat dikemukakan terhadap Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Perspektif Psikologi Kognitif pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare.

5.2.1 Distorsi kognitif pada perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif terhadap mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare. Disarankan agar dapat memahami keadaan dan belajar untuk tidak terlarut dalam keadaan hingga tidak lagi menganggap prokrastinasi akademik sebagai hal yang biasa-biasa dan wajar-wajar saja dialami oleh mahasiswa tersebut, karena akademik hakikatnya merupakan suatu amanah yang utama dari kedua orang tua untuk dapat menjalani akademik dengan baik. Prokrastinasi dikawatirkan akan menimbulkan keburukan besar ketika pada akhirnya tidak dapat dihayati oleh pelaku prokrastinasi tersebut karena akibatnya, ketika telah terlarut dalam kesenangan aktivitas diluar dari akademik maka akan besar kemungkinan akademik dapat ditinggalkan. Sehingga walaupun bagaimana keadaannya harus kita kembali prioristaskan akademik karna ingin kemana kita tanpa menuntaskan akademik kecuali berhenti,

5.2.2 Bentuk prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare. Mahasiswa pada dasarnya tidaklah lengkap ketika

aktivitasnya hanya dipenuhi oleh aktivitas akademik perkuliahan saja semata, maka dari itu juga sangat perlu bagi mahasiswa untuk menambah aktivitas lain diluar akademik seperti organisasi, pekerjaan dan sebagainya karena aktivitas tersebut merupakan suatu pengalaman, pembelajaran dan kebutuhan sebagai bekal mahasiswa kedepannya, namun tak kalah pentingnya juga aktivitas akademik harus terselesaikan karena selain sebagai suatu amanah dan harapan besar dari kedua orang tua juga sebagai tanggung jawab besar bagi mahasiswa untuk dituntaskan, maka dari itu sebagai mahasiswa sudah seharusnya lebih mendahulukan aktivitas akademik perkuliahan apalagi bagi mahasiswa yang sedang mengalami prokrastinasi.

- 5.2.3 Perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan perspektif psikologi kognitif pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare disarankan agar dapat benar- benar tepat dalam menggunakan atau memanajemeni waktunya agar tidak mengalami prokrastinasi pada akademik perkuliahan mahasiswa tersebut, karena dengan penggunaan waktu yang tepat maka akan sangat membantu untuk dapat menjalani keseimbangan antara aktivitas akademik dan aktivitas- aktivitas external yang juga dirasa perlu untuk dilakukan. Dengan penggunaan waktu yang baik dan efisien maka besar pengaruh agar tidak mengalami prokrastinasi akademik bagi mahasiswa, memprioritaskan akademik dibanding aktivitas- aktivitas eksternal adalah jalan utama yang harus ditempuh agar terhindar dari prokrastinasi karena mendahulukan aktivitas eksternal dari akademik maka akan menimbulkan prokrastinasi pada akademik.