

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk melihat profil strategi *coping* pada prokratsinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013,2014, dan 2015, diketahui:

1. Secara keseluruhan profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik diperoleh hasil bahwa sebagian besar menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*).
2. Prokratsinator akademik dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) memperoleh presentase tertinggi pada *seeking social support* atau mencari dukungan sosial
3. Prokratsinator akademik dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) diperoleh presentase tertinggi pada kategori *distancing*.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dipelajari dan dikaji bersama mengenai profil strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling

FIP UNJ angkatan 2013, 2014, dan 2015. Penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) menjadi dimensi yang dominan digunakan oleh mahasiswa yang tergolong dalam prokrastinator akademik. Penggunaan strategi *coping* ini berkaitan dengan bagaimana individu menyikapi suatu tuntutan atau ketidaknyamanan dari dalam atau luar diri individu tersebut.

Dalam hal ini, mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping*, tidak langsung menghadapi sumber masalah yang terjadi sehingga tidak membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur dan meminimalisir tekanan atau stres akibat tuntutan tugas akademik, sedangkan mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping*, dapat langsung menghadapi permasalahannya dengan cara mencari informasi yang bermanfaat mengenai masalah yang membuat tertekan akibat tuntutan tugas akademik yang dihadapinya. Pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat mengarahkan individu untuk meminimalisir perasaan tertekanan akibat tuntutan tugas akademik yang dihadapinya, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan masalah yang terjadi secara langsung dan memungkinkan untuk mereka mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Diketahuinya profil penggunaan strategi coping pada prokrastinator akademik sebagian besar menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dapat menyebabkan proses pembelajaran dalam perkuliahanpun akan terganggu dan berdampak pula pada nilai yang akan diperoleh. Hal ini

dikarenakan mahasiswa tidak langsung mengatasi tuntutan tugas akademiknya. Maka dari itu, mengingat penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dapat bekerja lebih baik dari *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) apabila digunakan untuk meminimalisir masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dalam jangka waktu yang lama. Maka dari itu, prokratsinator akademik diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan *emotion focused coping* dalam upaya meminimalisir tekanan akibat tuntutan akademik dengan meningkatkan penggunaan *problem focused coping* sehingga kegiatan perkuliahan berjalan dengan baik.

### **C. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan saran untuk menyempurnakan hasil penelitian yaitu sebagai berikut, bagi:

1. Pada mahasiswa diharapkan dapat menggunakan strategi *coping* yang tepat agar dapat meminimalisir tekanan akibat tuntutan akademik yang dihadapinya, sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.
2. Pada prokrastinator akademik yang cenderung menggunakan *problem focused coping* diharapkan untuk mempertahankan dan lebih meningkatkan penggunaan *coping* jenis ini, agar dapat mengatasi persoalan dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tugas akademik sehingga dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

3. Pada prokrastinator akademik yang cenderung menggunakan *emotion focused coping*, sebaiknya subjek juga diharapkan untuk menggunakan *problem focused coping* sehingga dapat menghadapi masalah secara langsung, terutama dalam menghadapi tuntutan tugas-tugas akademik.
4. Bagi mahasiswa yang baik yang tergolong dalam prokrastinator akademik atau tidak, tersedianya Pembimbing Akademik (PA) dan Unit Layanan Bimbingan dan Konseling (ULBK) agar dimanfaatkan sebaik mungkin khususnya oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling sehingga mahasiswa dapat memperoleh arahan dan masukan mengenai cara mengatasi tuntutan tugas akademik dalam perkuliahan.