

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara di lapangan, penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan menunda tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, meskipun mereka mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat memiliki konsekuensi negatif. Selain perasaan terbebani tugas dan kurangnya semangat untuk memotivasi diri, ada faktor kemalasan yang menyebabkan penundaan. Dalam hal ini memerlukan pendampingan untuk membimbing dan membantu mahasiswa perilaku prokrastinasi menghilangkan kebiasaan negatif.

Setelah dilakukan observasi dan wawancara dengan beberapa informan maka dilakukan pendampingan. Adapun pendampingan yang diterapkan yaitu pendampingan pastoral mentorship spiritual dengan menggunakan teknik behavioral dalam hal ini dilakukan dalam beberapa tahap pengenalan, tahap mentorship, tahap penilaian. Ketika tahapan itu diterapkan dalam proses pendampingan pastoral bagi mahasiswa efektif dalam mengurangi dan mengubah perilaku prokrastinasi.

Hasilnya mahasiswa dapat mengubah kebiasaan penundaan mereka dengan membatasi waktu mereka yang dihabiskan di platform media sosial

seperti aplikasi TikTok, dan menetapkan jadwal terstruktur untuk mengedepankan tugas yang benar-benar penting. Namun, pendampingan yang dilakukan oleh penulis kurang maksimal karena meskipun telah diterapkan beberapa tahapan dalam pendampingan, perilaku prokrastinasi dilakukan kembali tetapi tidak lebih sering dilakukan untuk itu perlu pengawasan.

B. Saran

1. Saran untuk mahasiswa

Sebuah tindakan kecil menuju tujuan adalah langkah maju, jangan biarkan penundaan menghalangi. Lakukan apa yang harus dilakukan sekarang, agar bisa melakukan apa yang diinginkan selanjutnya. Mulailah kerjakan tugas yang lebih mudah yang bisa memberikan rasa pencapaian dan memotivasi untuk melanjutkan ke tugas yang lebih sulit. Jadwalkan waktu istirahat dimana pastikan untuk mengambil jeda istirahat yang cukup. Ini bisa membantu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu pribadi serta mencegah kelelahan. Memang semuanya itu mudah tetapi ketika ada keinginan pasti terselesaikan.

2. Prodi Pastoral Konseling

Prokrastinasi berhubungan dengan masalah emosional atau psikologis. Prodi Pastoral Konseling bisa menyediakan layanan konseling untuk mahasiswa yang merasa kesulitan mengatasi prokrastinasi karena

stres, kecemasan, atau tekanan lainnya. Konselor dapat membantu mahasiswa mengeksplorasi penyebab utama prokrastinasi dan memberikan strategi untuk mengatasinya.