

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti tentang “Hubungan Kecenderungan *Academic Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik di masa Pandemi covid-19 pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara yang bekerja”, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecenderungan *burnout* dengan prokrastinasi akademik. Besar hubungan kecenderungan *Burnout* dengan prokrastinasi akademik, yaitu 0.666 dapat dikatakan hubungan antara dua variabel tersebut tergolong kuat. Sehingga pada penelitian ini terbukti dapat menjawab rumusan masalah di atas dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hal ini menunjukkan kelelahan terhadap aktivitas kerja atau fisik mahasiswa kuliah sambil kerja berhubungan dengan perilaku penundaan tugas akademik.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Praktis

###### 1. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi Universitas agar memperhatikan mahasiswa dalam segala aspek terutama untuk menghindari terjadinya kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa dan menurunkan prokrastinasi akademik maupun non akademik.

###### 2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat membantu atau memberi dukungan sesama mahasiswa lainnya yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi dan sedang mengalami kecenderungan *Academic Burnout* atau merasa kelelahan diharapkan dapat memahami diri lebih baik, Menyusun rencana dan pencapaian dalam hal belajar, dan dapat mengatur waktu dengan baik

##### 5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambahkan literatur dan informasi yang lebih baik mengenai variabel prokrastinasi dan kecenderungan *Academic Burnout*, menambahkan penyaringan pada kuesioner penelitian agar sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dan dapat menjadi pembelajaran untuk menyadari *academic burnout* untuk menurunkan prokrastinasi akademik terhadap tugas yang dimiliki.