

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang relatif lemah, maka dari itu hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Pada penelitian ini menghasilkan suatu hubungan dengan arah positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- b. Pada penelitian ini variabel pada stres akademik mendapatkan hasil dengan kategori relatif sedang dan pada variabel prokrastinasi akademik mendapatka hasil kategori relatif sedang.
- c. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin. Akan tetapi, terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik berdasarkan universitas dan fakultas.
- d. Faktor yang mempengaruhi stres akademik paling tinggi pada mahasiswa di kota bekasi adalah tekanan yang berasal dari dosen dan tekanan hasil akademik.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada individu dengan

menggunakan faktor lainnya sebagai variabel bebas seperti manajemen waktu atau keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa yang mengalami ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik untuk tetap dapat belajar disiplin dengan waktu berupa membuat rencana harian atau mingguan yang dimana mahasiswa dapat mengalokasikan waktu antara kegiatan yang bersifat akademik dengan kegiatan yang non akademik sehingga kegiatan-kegiatan tersebut dapat diatur dan terlaksanakan dengan baik tanpa harus mengorbankan salah satu dari kegiatan-kegiatan tersebut.

2. Bagi Dosen

Faktor tertinggi yang menyebabkan stres akademik yaitu adanya faktor tekanan dari dosen. Hal tersebut didapatkan melalui hasil analisis pada setiap faktor yang mempengaruhi stres akademik. Maka dari itu dosen dapat meningkatkan keterampilan dalam mengajar dan dalam menyampaikan materi dengan efektif

3. Bagi Orang Tua

Faktor tertinggi yang menyebabkan stres akademik yaitu adanya faktor Hasil akademik yang dimana tekanan hasil akademik terjadi ketika orang tua menginginkan anaknya untuk mendapatkan hasil akademik yang baik. Hal tersebut didapatkan melalui hasil analisis pada setiap faktor yang mempengaruhi stres akademik. Maka dari itu para orang tua agar tidak menuntut anak-anaknya secara berlebihan mengenai hasil belajar .