

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara coping stress dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,203$ ($p < 0,021$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stress yang berfokus pada masalah dan prokrastinasi akademik. Sedangkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,246$ ($p < 0.007$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stress yang berfokus pada emosi dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada penelitian ini diterima. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki coping stress yang

tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah. Variabel coping stress berfokus pada masalah dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 4,1% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada masalah bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010). Sedangkan variabel coping stress berfokus pada emosi dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 6,0% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 94,0% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada emosi bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010)..

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mahasiswa-mahasiswi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara meningkatkan coping stress pada mahasiswa sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti prokrastinasi akademik serta coping stress dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menghimpun subjek lebih banyak lagi sehingga terdapat hasil penelitian yang lebih baik.