

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan dari hasil serta ulasan pada penelitian ini didapati hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pasca pandemi Covid-19. Ketika stres akademik meningkat satu satuan maka prokrastinasi akademiknya juga akan meningkat, sebaliknya ketika stres akademik menurun satu satuan maka prokrastinasi akademiknya juga akan ikut menurun. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang di alami dapat mengakibatkan semakin tinggi juga tingkatan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa pasca pandemi covid-19. Sedangkan semakin rendah tingkat stres akademik yang di alami dapat mengakibatkan semakin rendah juga tingkatan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa pasca pandemi covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan subjek penelitian pasca pandemi covid-19 sebagian besar melakukan perilaku prokrastinasi akademik serta mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Hasil dari analisis data tersebut menunjukkan variabel stres akademik turut menyumbang terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pasca pandemi covid-19.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan untuk penelitian

ini berdasarkan temuan penelitian serta penjelasan di atas:

1. Bagi Subjek

Subjek dalam penelitian ini rata-rata telah mengalami tingkat stres pada kategorisasi sedang. Oleh sebab itu, diharapkan untuk subjek yang sudah berpartisipasi menjadi bagian pada penelitian ini yakni mahasiswa pasca pandemi covid-19 untuk dapat mengurangi perilaku yang menyebabkan stres akademik. Kemampuan *coping* stres yang tepat sangat dianjurkan, dikarenakan hal tersebut dapat mengurangi kecenderungan stres akademik yang akan berdampak pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik pasca pandemi covid-19.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti terkait prokrastinasi akademik disarankan agar dapat mengembangkan serta menggali lebih luas lagi, terutama terhadap aspek-aspek yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dalam berbagai kondisi dan situasi.