

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan mengenai hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik yaitu $r_{xy} = 0.631$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa di Yogyakarta. Selanjutnya diketahui bahwa kecemasan memiliki kontribusi sebesar 39.8% terhadap prokrastinasi akademik dan sebesar 60.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti *low discomfort tolerant & pleasure seeking*, *self-depreciation*, dan *environmental disorganization*.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan agar dapat mengenali dan mengendalikan perasaan dalam diri sehingga kemungkinan munculnya kecemasan yang mengakibatkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik tidak terjadi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.398 yang menggambarkan sumbangan kecemasan pada prokrastinasi akademik sebesar 39.8% dan 60.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk melihat faktor yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap stres prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan proses pengambilan data secara *online*, sehingga tidak adanya interaksi secara langsung antara peneliti dengan subjek, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan pengambilan data pada penelitian secara *offline* atau dengan berinteraksi secara langsung dengan subjek sehingga dapat meminimalisir kemungkinan akan terjadinya kesalahan subjek

dalam mengisi alat ukur. Bagi peneliti selanjutnya tidak direkomendasikan untuk menggunakan skala yang peneliti buat dalam penelitian ini.