

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Ketika stres kerja yang dialami pada mahasiswa yang bekerja semakin meningkat, maka perilaku prokrastinasi akademik juga akan meningkat. Demikian pula sebaliknya, ketika prokrastinasi akademik semakin menurun, maka stres kerja yang dialami juga akan menurun. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara stres kerja dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja didukung oleh temuan penelitian dapat di terima. Dari hasil pengkategorisasian data menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa yang bekerja mengalami stres kerja yang sedang dan mengalami prokrastinasi Akademik yang tinggi.

B. Saran

Kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya menjadi dasar peneliti dalam memberikan saran, saran yang diberikan antara lain:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja

Mahasiswa yang bekerja diharapkan dapat membagi waktu dengan baik dalam melakukan aktivitas kuliah dan juga bekerja sehingga dapat mencegah terjadinya stres kerja, berkurangnya beban didalam pekerjaan dan bisa lebih fokus dalam

bekerja, serta dapat menurunkan suatu perilaku prokrastinasi akademik tersebut. Dengan demikian, akan membuat mahasiswa yang bekerja dapat terhindar dari prokrastinasi akademik yang diakibatkan oleh stres kerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan kembali dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan batasan subjek yang lebih luas, sehingga dapat mengembangkan penelitian serta memperbaiki kekurangan yang ada dalam penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memberikan apresiasi kepada seluruh subjek yang telah membantu dalam mempercepat pengumpulan data.