

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi sebagian besar stres akademik pada kategorisasi sedang. Pada kategorisasi prokrastinasi akademik Sebagian besar mempunyai kategori sedang. Hasil hipotesis menyatakan terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Demikian pula sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdapat saran yang dapat diberikan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi sebaiknya bisa mengelola stres akademiknya, sehingga ketika stres akademik dapat dikelola dengan baik maka prokrastinasi akademik yang dihadapi dapat berkurang dengan cara mengembangkan manajemen waktu yang baik serta meningkatkan kesadaran

akan dampak dari stres akademik agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel-variabel diluar mengeksplor seputar stres akademik dan prokrastinasi akademik serta dapat menggunakan metode lain selain dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan dalam membuat *google form* jika ingin menyebar skala secara *online* agar lebih meneliti responden dalam mengisi pertanyaan aitem, peneliti selanjutnya dapat mengaktifkan wajib isi pada tiap pertanyaan aitem pada *google form*.