

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,729 dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang bekerja. Artinya semakin tinggi tingkat *academic burnout* maka, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *academic burnout* maka, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja memiliki *academic burnout* pada tingkat sedang dengan persentase subjek 55% dan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang dengan persentase subjek 81,6%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.532, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *academic burnout* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap variabel prokrastinasi akademik dan sisanya 46,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

## **B. Saran**

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

### **1. Bagi subjek**

Subjek penelitian ini pada umumnya telah memiliki tingkat *academic burnout* dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan rendah. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang kuliah dan bekerja untuk mempertahankan prokrastinasi akademik yang rendah dengan mempertahankan *academic burnout* yang rendah pula, dengan cara menurunkan kelelahan emosional guna menikmati masa perkuliahannya, agar mahasiswa lebih optimis terhadap tugas-tugas yang telah diberikan dosen dan segera menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen. Subjek juga diharapkan dapat menurunkan kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme) guna meningkatkan kepedulian yang tinggi terhadap individu lainnya dengan cara berinteraksi dengan teman-teman perkuliahannya agar lebih atusias lagi dalam mengikuti kegiatan perkuliahan, dan subjek juga diharapkan menurunkan perasaan prestasi yang rendah guna meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi agar subjek merasa lebih bersemangat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diebrikan dosen dan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik.

### **2. Bagi Perguruan Tinggi**

Bagi perguruan tinggi diharapkan memberikan pelatihan untuk mempertahankan tingkat *academic burnout* yang rendah pada mahasiswa yang

bekerja guna melindungi mahasiswa dari potensi mengalami prokrastinasi akademik selama menjalani perkuliahan.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharuskan untuk lebih menggali teori dan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti, faktor internal lainnya yaitu, kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Untuk menghindari hambatan dalam proses pengambilan data penelitian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan dengan jadwal subjek agar memudahkan pengambilan data.