

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan ada korelasi positif antara Kelelahan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa aktivis organisasi di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,579 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Sebaliknya semakin rendah tingkat kelelahan emosi maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (*R Squared*) sebesar 0,335 yang menunjukkan bahwa variabel kelelahan emosi memiliki kontribusi sebesar 33,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi dan sisanya 66,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti, seperti faktor internal lainnya yaitu kondisi fisik individu dan juga faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kelelahan emosi dalam kategori sedang dengan presentase sebesar 51,25% (41 subjek) dan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dengan 76,25% (61 subjek) yang artinya sebagian besar subjek dalam penelitian ini mengalami kelelahan emosi dan melakukan prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyadari masih ada kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penelitian ini. Kekurangan dalam penelitian ini adalah penyebaran alat ukur disaat pandemi *covid-19* yang membuat subjek tidak berada dalam kondisi dimana sedang aktif dalam kegiatan organisasi, sehingga ketika mengisi alat ukur membuat subjek membayangkan kondisi saat aktif berorganisasi dan dapat menimbulkan jawaban yang tidak sesuai dengan kondisi mahasiswa aktivis organisasi. Berkaitan dengan kekurangan tersebut peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat berguna dalam proses penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kelelahan emosi dan prokrastinasi akademik. Adapun saran yang peneliti berikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membuat mahasiswa lebih melek dan menyadari bahwa beban kerja atau aktivitas non akademik yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan jika banyaknya pekerjaan akademik melebihi kapasitas kemampuan mahasiswa, maka dapat mengakibatkan mahasiswa tersebut mudah lelah, baik lelah secara fisik, emosi, maupun mental. Lelah fisik, emosi, dan mental dialami mahasiswa, maka mahasiswa akan mengalami kelelahan emosi yang berdampak pada terganggunya kondisi psikologis mahasiswa yang akan menyebabkan tidak teraturnya mahasiswa dalam menjalani aktivitas. Salah satu usaha agar tidak terjadinya kelelahan emosi dengan cara mengontrol beban kerja yang diterima, baik beban fisik, emosi, maupun mental sesuai dengan kapasitas kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa. Pengelolaan beban kerja tersebut dapat dilakukan dengan membuat skala prioritas

untuk setiap kegiatan, juga dapat dilakukan dengan cara lebih memperhatikan dan mengenali keadaan tubuh diri sendiri. Ketika mahasiswa khususnya mahasiswa aktivis organisasi dapat mengontrol beban kerja dan emosi dengan baik, maka akan lebih mudah untuk menjalani aktivitas yang telah menjadi pilihannya (sebagai mahasiswa dan sebagai aktivis organisasi) sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik menjadi rendah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan efektif kelelahan emosi terhadap prokrastinasi pada mahasiswa aktivis organisasi sebesar 33,5% sehingga masih banyak faktor lain yang dianggap dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktivis organisasi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Faktor-faktor lain tersebut antara lain faktor internal seperti kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya lebih baik melakukan penelitian di saat yang benar-benar menggambarkan kondisi mahasiswa sedang aktif berorganisasi agar hasil penelitian yang didapatkan benar-benar sesuai dengan tujuan peneliti.