

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan ada hubungan antara kelelahan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, yang berarti semakin tinggi kelelahan emosional maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Sebaliknya, semakin rendah kelelahan emosional maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat menggunakan penelitian ini sebagai informasi supaya mampu mengelola emosinya dengan baik agar tidak merasakan kelelahan emosional dan dapat lebih fokus dalam menjalankan tugas serta tanggung jawab sebagai mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini, variabel kelelahan emosional memberikan kontribusi sebesar 27,6% terhadap variabel prokrastinasi akademik, sehingga terdapat 72,4% faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melaksanakan penelitian mengenai prokrastinasi akademik sebaiknya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti kondisi fisik individu, gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan dan karakteristik latar belakang yang lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan mengumpulkan informasi dan literatur mengenai prokrastinasi yang lebih lengkap sehingga mempermudah proses penelitian.