

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dan telah dibahas pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang belajar dirumah. Artinya, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi mahasiswa yang belajar dirumah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa maka semakin rendah pula prokrastinasinya. Stres akademik memiliki kontribusi sebesar 64% terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa yang belajar dirumah dan sisanya 36% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan mahasiswa dapat melakukan kontrol pada stres yang dialaminya, agar stres tidak menghambat kegiatan baik kegiatan perkuliahan maupun kegiatan lain.

2. Bagi peneliti lain

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan adanya hubungan yang signifikan maka diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat

mengungkapkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, dan permusuhan dengan orang lain. Serta tidak lupa juga untuk mengkaji banyak referensi dan mencakup populasi yang lebih luas.