

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat stress sedang sebanyak 34,1%.
2. Kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kategori sedang sebanyak 44,7%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh nilai $p(0,000) < 0,05$.
4. Keeratan hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kategori sedang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,410.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai bahan pemicu dalam mengendalikan terjadinya stress akademik pada mahasiswa dan pentingnya dukungan berupa koping stress dari masing-masing pembimbing akademik (PA) untuk menghindari prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menghindari prokrastinasi akademik dengan cara menghilangkan stres dan kecemasan akibat tekanan dari lingkungan dengan cara lebih terbuka terhadap keluarga, teman, serta dosen pembimbing mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan tugas. Mahasiswa juga perlu menerapkan manajemen waktu yang baik terhadap kegiatan akademis maupun non akademis, menentukan prioritas tentang pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga mempermudah dalam pengerjaannya, serta lebih mengembangkan rasa bertanggungjawab terhadap tugas atau kegiatan yang sedang dilaksanakan.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti yang akan datang hendaknya melakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti pengaturan diri, tanggung jawab, keyakinan diri, tingkat kesulitan, waktu pengumpulan tugas yang lama, kesibukan di luar kampus, dan penumpukan tugas.