

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi pada siswa SMA N 01 Program *full day school*. Dibuktikan bahwa hipotesis yang ada pada variabel x yaitu *academic burnout* dan variabel y yaitu prokrastinasi memiliki nilai yang positif dengan hipotesis diterima. Data dibuktikan dengan hasil nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Siswa memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi cenderung menghambat siswa dalam kegiatan belajar dengan perilaku dalam melakukan penundaan. Kondisi siswa yang mengalami *burnout* membuat aktivitas terasa berat serta kurang efektif dalam menyelesaikan suatu tugas.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Subjek Penelitian

Siswa diharapkan dapat memperhatikan dan mengantisipasi kembali terkait kondisi *burnout* yang terjadi di dalamnya dirinya, dengan cara memperhatikan dan mengurangi aktivitas yang terlalu berat selama kegiatan diluar sekolah atau kegiatan yang sekiranya kurang bermanfaat agar ketika berangkat dan pulang sekolah sampai sore hari siswa tetap mengikuti pembelajaran dengan baik. Siswa juga perlu memperhatikan diri terkait sikap penundaan dalam menyelesaikan tugas dengan memprioritaskan kegiatan dan tugas mana yang lebih diutamakan untuk dikerjakan. Siswa bisa memulai untuk melakukan perencanaan yang baik terkait penyelesaian tugas agar memanfaatkan waktu dengan baik. Memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin diharapkan untuk siswa agar terhindar dari perilaku menunda dan mengumpulkan secara deadline. Siswa juga perlu untuk meningkatkan motivasi serta rasa antusias diri dalam belajar sehingga meningkatkan hasil prestasi belajar siswa.

### 5.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan mengkaji penelitian ini karena peneliti menyadari terdapat kekurangan selama penyusunan ini. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menambah terkait hal – hal yang belum ada didalam penelitian ini seperti mengembangkan penelitian menggunakan variabel dan faktor lain

atau menggunakan teknik serta subjek dengan jenis dan jumlah yang berbeda yang memiliki hubungan dengan permasalahan yang serupa agar hasilnya bisa lebih akurat. Peneliti lainnya bisa menggunakan tema yang serupa seperti hubungan burnout terhadap stres, hubungan manajemen waktu pada prokrastinasi, ataupun menggunakan variabel lainnya yang serupa.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA