

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penulisan dan hasil analisis data mengenai pengaruh antara *Adversity Quotient* terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang berkerja di Universitas Muhammadiyah Gresik ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat *adversity quotient* yang sedang dengan 51% mahasiswa, dan sebanyak 51% mahasiswa tergolong dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hasil penulisan menunjukkan tidak adanya pengaruh antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik, dengan nilai Uji F sebesar 0.680 dan R Square sebesar .002 yang artinya variabel X memberikan sumbangsih sebesar 0.02%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis.

5.2 Saran

Adanya keterbatasan dalam penulisan ini memberikan saran kepada penulis selanjutnya dan pihak lain agar dapat mengusahakan yang lebih baik lagi. Saran yang dapat diberikan dari hasil pembahasan dan kesimpulan penulisan ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa

Penulis menyarankan mahasiswa untuk lebih mengembangkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan kesulitan melalui peningkatan *adversity quotient*, bisa dilakukan dengan cara memperkuat ketahanan mental, bersifat optimis, serta memiliki kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun sedang menghadapi hambatan atau rintangan baik dalam pekerjaan maupun akademik.

2. Bagi Penulisan Selanjutnya

Saran untuk penulisan selanjutnya yaitu menambahkan variabel lain yang lebih berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, seperti gaya belajar, pengaruh lingkungan maupun stress yang dapat berdampak pada kinerja akademik, juga bisa memperluas populasi atau cakupan dalam penulisan.