

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu Hasil uji anova diperoleh nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya variabel *adversity quotient* berpengaruh secara simultan terhadap prokrastinasi akademik.. Hipotesis tersebut berarti semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hasil uji koefisien regresi variabel stres akademik diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien regresi sebesar 0,314 yang bernilai positif,. Artinya variabel stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik Hasil Uji Square ( $R^2$ ) menunjukkan angka sebesar 0,542, yang berarti variabel *adversity quotient* dan stress akademik memberikan sumbangan sebesar 54,2% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 45,8 dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Mahasiswa

##### 1. Bagi Mahasiswa

Diharap kepada mahasiswa segera mengerjakan tugas akhir dan tidak mencari alasan lain untuk menunda mengerjakan skripsi, tidak menganggo suatu pekerjaan sulit dan harus berfikir positif, diharapkan mahasiswa mengikuti organisasi agar tidak khawatir berinteraksi dengan orang lain, dan ketika terjadi masalah diharapkan segera diselesaikan tidak hanya berfikir saja cara menyelesaikannya.

##### 2. Bagi Instansi

1. Menjadikan hasil penelitian sebagai sarana untuk menambah khazanah ilmu da n sebagai sumbangan pemikiran sekaligus menjadi bahan studi lanjutan bagi yang memerlukan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Pada pengambilan data penelitian, peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya agar mengambil populasi dan sampel yang lebih luas supaya hasil penelitian yang dilakukan akan semakin baik.
2. Pada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti dengan variabel (X) yang lain dikarenakan hasil dari variabel X1 dan X2 hanya dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik sebesar 54,8%.

