

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan tentang pengaruh variabel *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nilai  $(p) = 0,000$  kurang dari  $0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Diketahui juga setiap penambahan 1 nilai *academic burnout* maka nilai prokrastinasi akademik akan bertambah 1,051.
2. Diperoleh hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R sebesar sebesar 0,889 yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik.
3. Diperoleh hasil nilai  $R^2$  sebesar 0,791 atau dapat disimpulkan pengaruh variabel x (*academic burnout*) terhadap variabel y (prokrastinasi akademik) sebesar 79,1 %
4. Hasil dari penelitian, subjek memiliki kategori sedang pada prokrastinasi akademik dan kategori sedang pada *academic burnout*.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan paparan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti pada bab sebelumnya terdapat beberapa saran yang peneliti berikan sehubungan dengan penelitian ini adalah:

##### **a. Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan pada skala *academic burnout* item yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa adalah aspek kelelahan artinya mahasiswa merasa lelah secara emosional saat menyusun skripsi dan berdasarkan hasil analisis item prokrastinasi akademik maka aspek yang paling banyak dipilih adalah aspek kelambanan dan keterlambatan dalam menyusun skripsi. Sehingga saran peneliti untuk mahasiswa agar mencari suasana yang menyenangkan dan lingkungan yang mendukung saat menyusun skripsi agar dapat menghindari ketegangan mental yang akan membuat aktivitas saat menyusun skripsi terasa jenuh, sehingga tidak sampai membuatnya melakukan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi.

b. Bagi Dosen

Berdasarkan hasil dan wawancara data awal penelitian, adanya komunikasi yang kurang baik antara mahasiswa dengan dosen. Mengerjakan skripsi tidaklah mudah, maka dari itu hendaknya dosen pembimbing lebih ramah dalam membimbing mahasiswa, atau dapat membuat jadwal bimbingan rutin dengan mahasiswa. Adanya komunikasi yang baik antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, akan membuat mahasiswa merasa didukung serta diapresiasi hasil kerjanya sehingga dapat meminimalisir terjadinya *academic burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mencari variabel lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi. Selain itu kelemahan penelitian ini adalah subjek yang sedikit, sehingga sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan subjek yang lebih banyak agar lebih dapat menggeneralisasikan hasil penelitian.

