

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mempertimbangkan tiga faktor, yaitu pengaruh teman sebaya, *burnout*, dan stres terhadap prokrastinasi mahasiswa manajemen Universitas Andalas. Penelitian ini dilakukan secara online melalui Google Form, di mana kuesioner disebarluaskan melalui media sosial dan juga secara langsung di lingkungan kampus (kombinasi). Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa manajemen aktif di Universitas Andalas Limau Manis. Pada bab sebelumnya, diajukan tiga hipotesis yang telah diuji, dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Teman sebaya memiliki dampak positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa manajemen merasa bahwa teman sebaya mereka di kampus membuat mereka melakukan perilaku prokrastinasi.
2. *Burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa manajemen menjelaskan bahwa *burnout* membuat mereka menunda mengerjakan tugas perkuliahan dikarenakan mahasiswa mengalami sifat jenuh terhadap perkuliahan mereka.
3. Stres berdampak positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar tingkat stres yang

dialami mahasiswa manajemen Universitas Andalas, semakin besar mahasiswa tersebut menunda mengerjakan tugas perkuliahan.

## 5.2 Implikasi Penelitian

Temuan dari penelitian ini memiliki dampak penting bagi banyak pihak, khususnya mahasiswa, pengajar, dan lembaga pendidikan seperti Universitas Andalas. Pertama, hasil yang menunjukkan bahwa teman sebaya memengaruhi prokrastinasi secara positif menegaskan pentingnya membangun lingkungan sosial yang bisa mendukung produktivitas akademik. Universitas dapat mendukung pembentukan kelompok belajar atau komunitas yang berfokus pada pencapaian akademik, sehingga mahasiswa tidak terpengaruh oleh teman sebaya yang bisa mendorong mereka untuk menunda pekerjaan. Di samping itu, program mentoring atau bimbingan oleh teman sebaya juga bisa diterapkan untuk mendorong mahasiswa lebih disiplin dalam mengatur waktu.

Kedua, pengaruh positif dari burnout terhadap prokrastinasi menunjukkan perlunya perhatian yang serius terhadap beban studi mahasiswa. Pengajar dan pihak fakultas diharapkan dapat meninjau kembali sistem pembelajaran, seperti mengurangi jumlah tugas yang terlalu banyak atau memberikan kelonggaran dalam tenggat waktu. Selain itu, layanan konseling akademik dan kesehatan mental perlu ditingkatkan untuk membantu mahasiswa menghadapi kelelahan secara emosional dan fisik. Kegiatan workshop tentang manajemen stres dan teknik relaksasi bisa menjadi solusi untuk mencegah kelelahan.

Ketiga, hasil yang menunjukkan bahwa stres berpengaruh positif terhadap prokrastinasi mengindikasikan bahwa stres dalam jumlah banyak dapat membuat

mahasiswa untuk melakukan tindakan prokrastinasi. Namun, sifat ini tidak berarti stres dibiarkan begitu saja tanpa pengelolaan. Universitas perlu menyediakan pelatihan keterampilan mengatasi stres dan manajemen waktu agar mahasiswa bisa mengubah stres menjadi motivasi positif tanpa mengorbankan kesehatan mental. Dukungan dari pengajar, seperti memberi ruang untuk komunikasi yang terbuka dan keluwesan dalam menangani masalah pribadi mahasiswa, juga sangat krusial.

Berdasarkan nilai *original sample*, ketiga variabel memiliki pengaruh positif, dengan teman sebaya (0.335) dan stres (0.323) memberikan dampak moderat, sedangkan *burnout* (0.203) berpengaruh lebih lemah. Nilai T statistics dan P values mengonfirmasi bahwa semua hubungan tersebut signifikan secara statistik ( $P < 0.05$ ). Implikasinya, X1 dan X3 merupakan faktor kunci yang perlu dioptimalkan, sementara X2 memerlukan evaluasi lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitasnya. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan yang menyeluruh dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Kerja sama antara mahasiswa, dosen, dan lembaga pendidikan sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan akademik yang sehat, seimbang, dan mendukung keberhasilan studi mahasiswa.

Dengan penerapan strategi yang tepat, diharapkan prokrastinasi dapat diminimalisir sehingga mahasiswa dapat mencapai potensi akademik mereka secara maksimal. Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan strategi yang beragam. Di ranah sosial, sangat penting untuk mengembangkan program pembimbing sebaya dan penguatan komunitas belajar yang bisa mendukung terbentuknya norma akademik yang positif. Di aspek individu, layanan konseling serta pelatihan

manajemen stres harus ditingkatkan. Selain itu, kebijakan akademik harus menyeimbangkan tuntutan kurikulum dengan kesehatan mental mahasiswa, contohnya melalui penyesuaian tenggat waktu dan beban tugas.

Sebagai kesimpulan, studi ini menunjukkan bahwa intervensi terhadap prokrastinasi akan lebih berhasil jika tidak hanya mempertimbangkan aspek individu mahasiswa, tetapi juga memperbaiki interaksi sosial di dunia akademik. Diperlukan gabungan antara pendekatan dari atas (kebijakan institusi) dan dari bawah (perubahan norma kelompok) untuk membangun ekosistem akademis yang sehat dan produktif.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Walaupun studi ini telah menyajikan pemahaman yang tajam dan hasil yang berarti, ada beberapa batasan yang harus dicermati. Batasan-batasan ini bisa menjadi landasan untuk peningkatan dan pengembangan lebih lanjut dalam penelitian di masa depan. Berikut adalah batasan-batasan dalam penelitian ini:

1. Objek penelitian hanya berfokus kepada mahasiswa manajemen S1 aktif Universitas Andalas.
2. Metode penelitian yang diterapkan adalah *cross-sectional*, sehingga tidak dapat mengamati perubahan dalam perilaku prokrastinasi mahasiswa dari satu waktu ke waktu yang lain.
3. Penelitian ini hanya mengeksplorasi dampak dari teman sebaya, *burnout*, dan stres, tanpa memasukkan elemen lain seperti dorongan dari dalam diri, dukungan dari keluarga, atau kondisi di lingkungan kampus yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi.

4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki dampak buruk terhadap penundaan, yang mungkin tidak sejalan dengan hasil yang ada di sumber lain. Ini menunjukkan bahwa mungkin ada elemen mediasi atau moderasi yang belum diuji.

#### 5.4 Saran Penelitian

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan dan hasil yang didapat, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk peneliti berikutnya:

1. Disarankan agar ukuran sampel dalam penelitian diperbesar, contohnya dengan melibatkan mahasiswa dari fakultas atau universitas yang berbeda. Langkah ini akan mendukung peningkatan generalisasi hasil penelitian.
2. Disarankan untuk menyertakan variabel tambahan yang mungkin berpengaruh, seperti dorongan dari dalam diri, dukungan dari keluarga, atau kondisi pada lingkungan belajar. Ini dapat memberikan pandangan yang lebih luas mengenai keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.
3. Hasil yang bervariasi (seperti stres yang berdampak buruk terhadap prokrastinasi) menunjukkan kemungkinan adanya faktor penghubung atau pengubah. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengeksplorasi fungsi variabel mediasi atau moderasi.