

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Nilai rerata skor stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 71,48, dengan standar deviasi 3,049 dan rentang skor 60–81.
- b. Nilai rerata skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sebesar 89,22, dengan standar deviasi 3,529 dan rentang skor 75–100.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan kuat, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,632$  dan  $p\text{-value } 0,032$  ( $p < 0,05$ ).
- d. Nilai koefisien determinasi ( $r^2 = 0,399$ ) menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan 39,9% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 60,1% lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### A. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut:

## **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Andalas diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan menyusun jadwal pengerjaan tugas, menentukan prioritas, serta menetapkan target penyelesaian tugas akhir secara bertahap. Mahasiswa juga diharapkan meningkatkan inisiatif dalam memulai tugas, mengurangi distraksi selama mengerjakan tugas, serta mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas dan menghadapi tuntutan akademik secara lebih terarah.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Fakultas Keperawatan Universitas Andalas disarankan untuk memberikan dukungan yang dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik secara terstruktur, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir. Fakultas dapat memberikan kegiatan atau pendampingan yang berkaitan dengan manajemen waktu, penetapan prioritas, penyusunan target penyelesaian tugas, serta strategi untuk mengurangi distraksi dalam pengerjaan tugas akademik. Selain itu, dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan arahan dan pemantauan terhadap perkembangan tugas akhir secara berkala agar mahasiswa dapat mempertahankan konsistensi pengerjaan, mengidentifikasi hambatan lebih awal, dan mengurangi kecenderungan menunda penyelesaian tugas.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, terutama faktor yang berkaitan dengan manajemen

waktu, regulasi diri, self-efficacy, pengendalian perhatian, motivasi belajar, kontrol diri, dan dukungan sosial. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan stres akademik dan prokrastinasi akademik dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian dapat melibatkan mahasiswa dari program studi atau perguruan tinggi yang berbeda sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Dalam proses pengumpulan data, penggunaan Google Form sebaiknya dipertimbangkan dengan hati-hati karena dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam memahami petunjuk atau mengisi pernyataan. Apabila Google Form tetap digunakan, peneliti disarankan untuk memberikan penjelasan dan pendampingan secara langsung mengenai tata cara pengisian kepada responden sebelum kuesioner diisi, sehingga setiap pernyataan dapat dipahami dengan baik dan kesalahan dalam pengisian data dapat diminimalkan

