

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen (FKIPK) IAKN Toraja, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa stres akademik memberikan sumbangan sebesar 23,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 76,4% dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, terutama pada proses penyusunan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan serta berada pada kategori

sedang. Oleh karena itu, saran dalam penelitian ini ditujukan kepada 3 pihak sebagai berikut:

1. Bagi Instansi

IAKN Toraja terkhususnya fakultas keguruan ilmu pendidikan dan agama kristen (FKIPK) diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap mahasiswa dalam proses penyelesaian studi melalui penguatan layanan akademik dan layanan konseling. Selain itu, kampus diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi mengenai pengelolaan stres, manajemen waktu, dan strategi penyelesaian tugas akhir secara berkala. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif, sehingga kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan serta proses penyelesaian studi dapat berlangsung secara lebih tepat waktu.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa tingkat akhir, disarankan agar lebih mampu mengelola stres akademik dengan menyusun jadwal penyelesaian skripsi secara teratur, meningkatkan disiplin dalam mengerjakan tugas, serta memanfaatkan layanan bimbingan apabila mengalami kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan dan menyelesaikan studi secara lebih efektif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memasukkan variabel-variabel lain yang diduga berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, manajemen waktu, *self-efficacy*, motivasi belajar, dukungan sosial, maupun strategi *coping*. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas atau menggunakan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.