

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Telukjambe Timur dimasa pandemi *covid-19*, dibuktikan dengan nilai signifikannya $0,000 < 0,05$, maka hipotesis penelitian ini H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis dan pengalaman yang dialami, maka dimiliki beberapa saran antara lain :

1. Bagi Instansi

Hasil dari data yang diperoleh dan dianalisis membuktikan bahwa terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMAN 1 Telukjambe Timur di masa pandemi *covid-19*. Sehingga diharapkan instansi sebagai wadah siswa agar mengadakan sebuah pelatihan/konseling secara berkala untuk melatih kemampuan mengelola stres siswa yang memiliki kategori stres tinggi, agar siswa tersebut bisa memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik di bidang akademik. Untuk metode pembelajaran bisa menggunakan metode yang lebih menarik agar, pembelajaran tidak mudah membuat siswa bosan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel lain dan menggunakan fenomena yang masih berkaitan dengan siswa dimasa pandemi *covid-19*. Karena selain stres akademik, siswa bekerja juga memiliki banyak faktor mempengaruhi yang bisa diteliti seperti prestasi belajar, *management* waktu, dukungan sosial, dan lain sebagainya.



