

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal ini berarti bahwa variabel *academic burnout* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Buana Perjuangan Karawang angkatan 2020. Dalam hal ini variabel *academic burnout* memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebanyak 40,4%, sisanya 59,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berupa kondisi psikologis individu (kurang motivasi, merasa rendah diri, dan lain-lain) atau faktor pola asuh orang tua dan lingkungan sekitar.

#### B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan untuk belajar mengatur waktu dan menentukan skala prioritas dalam mengerjakan tugas. Buatlah *to do list* secara sederhana agar dapat mengerjakan tugas secara teratur dan disiplin.

##### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti misalnya pada faktor psikologis terdapat variabel motivasi diri, harga diri, konsep diri, dan

lain-lain, serta pada faktor eksternal terdapat variabel pola asuh orang tua dan konformitas teman sebaya yang dapat memengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawita, 2012). Namun jika ingin menggunakan variabel yang sama, disarankan untuk mencari subjek atau penelitian di tempat yang berbeda agar dapat menambah referensi penelitian mengenai prokrastinasi akademik

