

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas maka kesimpulan ini adalah :

1. Hasil uji regresi menunjukan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukan $\text{sig} < 0,05$, yang artinya ada pengaruh antara stress akademik terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMAN 1 Rengasdengklok.
2. Hasil analisis uji koefisien determinasi bahwa pengaruh yang disumbangkan oleh variabel Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 0,258 (*R square*) atau 25% dan 75% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti seperti lingkungan (keluarga, kelompok, teman, dosen dll.), pola asuh orang tua, gangguan fisik, depresi dll.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terkait dengan beberapa keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka terdapat beberapa saran masukan yang dapat peneliti berikan yaitu :

1. Bagi siswa

Disarankan untuk menurunkan rasa stres dengan cara meningkatkan motivasi belajar, mengubah pola fikir agar memiliki pikiran yang selalu positif.

2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan untuk membantu dan memotivasi siswa dalam menurunkan stress akademik dengan cara mengubah metode pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Jika tertarik untuk memilih topik yang sama, disarankan untuk memperhatikan faktor lain yang akan digunakan sebagai variabel bebas yang berperan dan mempengaruhi prokrastinasi, Karena stress akademik hanya mempengaruhi sebesar 25% dan 75% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti seperti lingkungan (keluarga, kelompok, teman, dosen dll.), pola asuh orang tua, gangguan fisik, depresi dll.

