

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan analisis data yang telah dilakukan untuk menguji pengaruh antara stres dan *locus of control* terhadap prokrstinasi akademik pada ORMAWA di Universitas Negeri Jakarta, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan uji koefisien determinasi dapat disimpulkan bahwa kontribusi yang diberikan dari variabel stres dan locus of control untuk menjelaskan prokrstinasi akademik sebesar 47,1%, sedangkan sisanya sebesar 52,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.
2. Hasil pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan:
 - a. Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres dan prokrstinasi akademik. Artinya, jika stres tinggi maka prokrstinasi akademik juga akan tinggi dan sebaliknya, jika stres rendah, maka prokrstinasi akademik pun juga akan rendah.
 - b. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *locus of control* dan prokrstinasi akademik. Artinya, jika nilai *locus of control* yang dihasilkan tinggi, secara otomatis seseorang mempunyai eksternal *locus of control*, maka tingkat prokrstinasi akademik pun akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika nilai *locus of control* yang dihasilkan rendah maka seseorang tergolong internal *locus of control*, yang berpengaruh kecil terhadap terjadinya prokrstinasi akademik.

- c. Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres dan *locus of control* terhadap prokrastinasi akademik.

B. Implikasi

Dari kesimpulan yang telah peneliti simpulkan, maka peneliti mengetahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres dan *locus of control* prokrastinasi akademik pada ORMAWA di Universitas Negeri Jakarta. Dengan demikian, implikasi yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah stres dan *locus of control* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik dan memiliki presentase terbesar yaitu 47,1% dalam mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Semakin tinggi stres, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Serta, semakin tinggi nilai *locus of control* artinya seseorang tergolong eksternal *locus of control*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik, maka mahasiswa harus mengurangi faktor-faktor penyebab stres itu sendiri sehingga secara otomatis tingkat eksternal *locus of control* dapat dihindari dan seseorang menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya di dalam lingkup akademik.. Selanjutnya, indikator yang paling rendah adalah indikator dari stres yaitu faktor emosional.. Butir pernyataan dengan skor terendah merasa jenuh dengan tugas yang ada di perkuliahan. Hal ini dapat membuktikan bahwa pengaruh terbanyak bukan berasal dari rasa jenuh yang

di alami mahasiswa, itu artinya mahasiswa masih bersemangat dalam menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa dikelas.

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa ORMAWA tidak hanya dipengaruhi oleh stres dan *locus of control* saja, tetapi masih banyak faktor lain yang mempengaruhinya. Untuk itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Namun penelitian ini telah membuktikan bahwa antara stres dan *locus of control* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik..

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka peneliti menyampaikan saran-saran yang bermanfaat, yaitu:

1. Untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa, mahasiswa dapat mengurangi hal-hal yang mengganggu proses akademik, memilih waktu yang lebih penting atau hal-hal yang lebih prioritas sehingga prokrastinasi akademik dapat di hindari dan mahasiswa pun lebih fokus dalam menjalani kewajibannya serta memenuhi persyaratan belajar yang telah di tetapkan oleh Universitas Negeri Jakarta, serta pendidik dapat memberikan tugas, memberikaa pengajaran yang lebih menarik perhatian mahasiswa sehingga terjalin respon yang baik antara dosen dengan mahasiswa.

2. Untuk mengurangi seseorang tergolong eksternal *locus of control*, cobalah untuk meyakini apa yang diusahakan, lebih percaya diri dan menerima segala apapun yang didapat. Karena jika bukan diri sendiri yang dapat merubah, akan selalu diri kita bergantung dengan oranglain.
3. Untuk mahasiswa seharusnya dapat memilah milih pekerjaan atau suatu kegiatan yang bermanfaat, serta luangkan waktu untuk selalu memperhatikan kondisi fisik maupun mental sehingga tidak terjadi penekanan berlebih yang mengakibatkan kepada stres, dengan begitu ketika ingin melakukan sesuatu mengerjakannya dalam keadaan fisik dan pemikiran yang baik.
4. Buatlah selalu catatan dalam merencanakan atau melakukan sesuatu agar apa yang di fikirkan dapat selesai dengan tepat waktu dan proses penyelesaian secara rapi dan sistematis, sehingga tindakan prokrastinasi dapat di hindari.
5. Jika ingin melakukan sesuatu yang dapat membuat rasa senang atau nyaman, hendaknya disesuaikan dengan kondisi yang ada. Dalam hal ini harus memperhatikan kadar prioritas, jika dirasa masih memiliki tugas yang bersifat wajib, hendaknya tugas tersebut diselesaikan terlebih dahulu. Jika tidak maka akan menyimpan beban dikemudian harinya.