

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.I Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sikap terhadap *blended learning* yang dimiliki responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ mayoritas adalah sikap positif sebanyak 119 mahasiswa (52%) diikuti oleh sikap netral sebanyak 108 mahasiswa (47.2%) dan sikap negatif sebanyak 2 mahasiswa (0.8%).
- b. Tingkat stres yang dimiliki responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ mayoritas adalah normal sebanyak 103 mahasiswa (45%) diikuti oleh stres sedang sebanyak 43 mahasiswa (18.8%), stres ringan sebanyak 33 mahasiswa (13.3%), stres berat sebanyak 28 mahasiswa (12.2%), dan stres sangat berat sebanyak 22 mahasiswa (9.7%).
- c. Perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ mayoritas adalah prokrastinasi sedang sebanyak 138 mahasiswa (60.3%) diikuti oleh prokrastinasi ringan sebanyak 85 mahasiswa (37.1%) dan prokrastinasi berat sebanyak 6 mahasiswa (2.6%).
- d. Sikap terhadap *blended learning* tidak memiliki hubungan terhadap perilaku prokrastinasi akademik responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ.
- e. Tingkat stres memiliki hubungan terhadap perilaku prokrastinasi akademik responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ dengan *p-value* senilai 0.002 dan tingkat stres meningkatkan risiko terjadinya perilaku prokrastinasi akademik responden mahasiswa Kedokteran UPNVJ sebesar 3.13 kali.

V.II Saran

- a. Bagi mahasiswa untuk menurunkan tingkat stres dengan cara memotivasi diri, berpikir positif, berkomunikasi dengan orang terdekat, dan meminta dukungan sosial. Agar terhindari dari prokrastinasi mahasiswa dapat membentuk lingkungan belajar yang nyaman, memiliki target pembelajaran, memilih kelompok belajar yang efektif, meningkatkan regulasi diri, dan efikasi diri
- b. Bagi institusi lebih memperhatikan tingkat stres, perilaku prokrastinasi mahasiswa, dan metode pembelajaran yang diminati oleh mahasiswa dan juga dapat mengembangkan kurikulum dan metode pembelajaran menjadi lebih baik dan sesuai dengan mahasiswa agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan maksimal. Institusi dapat mempertimbangkan untuk membentuk wadah konseling bagi mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik seperti regulasi diri, tingkat kemalasan, efikasi diri, dan motivasi diri.