

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Melihat dari analisis data dan pembahasan yang dilakukan dalam penelitian ini, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- a. Manajemen waktu sebagian besar mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ masuk dalam kategori buruk yaitu sebanyak 54 mahasiswa (60,0%).
- b. Perilaku prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 63 mahasiswa (70,0%).
- c. Tingkat stres akademik yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ masuk dalam kategori *high level* yaitu sebanyak 86 mahasiswa atau 95,6%.
- d. Manajemen waktu terbukti tidak berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.
- e. Perilaku prokrastinasi terbukti tidak berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.

V.2 Saran

V.2.2 Bagi Responden

- a. Responden yang menghadapi stres akademik yang tinggi disarankan untuk meminta bantuan dari dosen pembimbing akademik, guna menemukan penyebab masalah yang mereka alami dan mendapatkan solusi yang tepat untuk mengatasinya.
- b. Responden sebaiknya mulai mengenali perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, karena mengenali kebiasaan ini dapat menjadi langkah awal yang penting untuk melakukan perubahan.
- c. Mahasiswa sangat dianjurkan untuk membuat rencana pengelolaan waktu yang terstruktur mencakup membuat daftar prioritas dan menetapkan waktu tertentu untuk belajar serta menyelesaikan pekerjaan.

V.2.2 Bagi FK UPNVJ

- a. Pihak fakultas perlu untuk mengembangkan workshop yang fokus pada manajemen stres serta keterampilan belajar yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dalam studi mereka.
- b. Pengelola FK UPNVJ diharapkan untuk mengadakan seminar secara berkala mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi. Hal ini akan memberikan wawasan tambahan kepada mahasiswa agar lebih

memahami cara mengelola waktu dan menghindari penundaan dalam belajar.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti yang akan datang disarankan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik seperti motivasi dan dukungan sosial.
- b. Para peneliti yang akan datang disarankan untuk mempertimbangkan penerapan metode campuran, dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, guna memperoleh pemahaman yang mendalam dengan banyak sudut pandang mengenai stres akademik di kalangan mahasiswa.