

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022, maka didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 berada pada kriteria sedang, lalu stres akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 berada pada kriteria sedang. Kemudian prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 yaitu sebanyak 83% mahasiswa telah mencapai IPK diatas 3,44 dan sisanya sebesar 17% mahasiswa belum mencapai IPK diatas 3,44.
2. Prokrastinasi akademik dan stres akademik berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut yang diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 masih berada pada kriteria sedang. Hal tersebut masih dapat diperbaiki lagi oleh mahasiswa dengan cara mengerjakan tugas secara tepat waktu sehingga dapat meminimalisir keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Selain itu, mahasiswa juga perlu menentukan skala prioritas dari setiap aktivitas atau tugas yang perlu diselesaikan terlebih dahulu

agar dapat mencegah terjadinya kesenjangan antara rencana awal dan kinerja aktual dengan cara menandai pekerjaan/aktivitas yang lebih penting untuk dilakukan, mencicil tugas-tugas perkuliahan jika mulai menumpuk, dan tetap fokus dalam menyelesaikan setiap tugas-tugas atau aktivitas-aktivitas penting lainnya. Adapun indikator yang memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dapat meminimalisir hal tersebut dengan cara membiasakan diri untuk memenuhi kegiatan sehari-hari dengan aktivitas-aktivitas yang produktif dan bernilai positif, khususnya yang berhubungan dengan akademik perkuliahan dan senantiasa meningkatkan kebiasaan belajar yang baik dan efektif.

- b. Stres Akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 masih berada pada kriteria sedang. Hal tersebut masih dapat diperbaiki dengan cara membiasakan diri untuk selalu berpikir positif dan bersikap tenang ketika menghadapi tekanan belajar yang dapat mengganggu psikologis dan psikis mahasiswa. Mahasiswa juga perlu untuk mengkomunikasikan keluhan-keluhan yang dialaminya dengan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya dan mampu memberikan solusi terkait permasalahan akademik yang dialaminya, sehingga dengan demikian, mahasiswa dapat meminimalisir berbagai tekanan akademik atau kekhawatiran akan capaian pembelajaran yang dapat beresiko membuatnya mengalami stres hingga berujung kepada keputusan. Adapun indikator yang memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu *workload* (beban tugas). Umumnya, stres dipengaruhi oleh aktivitas serupa yang terus menerus dilakukan secara rutin dalam jangka waktu yang lama. Hal tersebut dapat diperbaiki dengan cara mencicil tugas-tugas perkuliahan agar tidak terlalu menumpuk, membuat kelompok belajar dengan teman, meminta bantuan atau bertanya kepada teman ketika tidak memahami tugas yang diberikan, dan membuat rangkuman dari setiap materi pembelajaran. Dengan begitu, mahasiswa dapat lebih leluasa dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti tugas-tugas ataupun persiapan dalam menghadapi ujian.

- c. Prestasi belajar mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI angkatan 2021 dan 2022 yang diukur dengan menggunakan perolehan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dapat diketahui bahwa masih terdapat beberapa mahasiswa yang capaian IPK nya belum mencapai target yang ditetapkan. Oleh karena itu dalam mengatasi hal tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan kembali prestasi belajarnya dengan cara seperti membangun kebiasaan belajar yang baik, membuat suasana belajar yang nyaman dan positif, mengatur dan menentukan waktu belajar dengan lebih efektif dan efisien, meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya untuk terus belajar, dan yang terpenting adalah memiliki tekad untuk berprestasi.

2. Bagi Tenaga Pendidik (Dosen)

Dengan menanggapi adanya fenomena prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi capaian prestasi belajar, para tenaga pendidik khususnya dosen perlu untuk memperbaiki hal tersebut dengan cara memberi tenggat waktu pengumpulan tugas yang relatif singkat agar para mahasiswa tidak menunda dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut sehingga dapat mencegah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Selain itu, dosen juga perlu menerapkan beberapa aturan dalam pemberian tugas pada mahasiswa, seperti memberlakukan pengurangan poin/nilai ketika terlambat mengumpulkan tugas dan tidak memberikan toleransi terhadap mahasiswa yang terlambat atau tidak mengumpulkan tugas, sehingga dengan begitu mahasiswa dapat lebih termotivasi untuk selalu mengerjakan tugas dengan tepat waktu tanpa harus menunda-nundanya terlebih dahulu.

Adapun dalam menanggapi adanya fenomena stres akademik yang akan mempengaruhi capaian prestasi belajar, tenaga pendidik khususnya dosen perlu untuk memperbaiki hal tersebut dengan cara memberikan tugas secara proporsional, artinya mempertimbangkan antara tingkat kesulitan tugas dengan waktu pengerjaannya. Stres yang diakibatkan oleh mahasiswa terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang harus dipenuhi dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, hendaknya dosen dapat mempertimbangkan hal tersebut agar dapat meminimalisir para mahasiswa yang merasa tertekan oleh beban-beban tugas yang diberikan. Selain itu, dosen juga perlu membangun komunikasi yang

efektif dengan para mahasiswanya agar dapat mengetahui kondisi-kondisi akademik yang dialami, baik yang bersifat positif ataupun negatif dan memberikan stigma pada mahasiswa bahwa belajar bukanlah sebuah tuntutan ataupun paksaan tetapi suatu proses yang perlu dijalani dan dinikmati untuk kemudian dirasakan manfaatnya dikemudian hari, sehingga dengan begitu stres pada mahasiswa dapat dicegah dan mereka akan lebih termotivasi untuk meraih prestasi belajar yang maksimal.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini disarankan bagi lembaga atau institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan, salah satunya yaitu prokrastinasi akademik dan stres akademik yang akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Perguruan tinggi dapat mengatasi hal tersebut dengan cara menerapkan program bimbingan dan konseling pada mahasiswa melalui dosen pembimbing akademik. Dosen pembimbing akademik dapat membantu mahasiswa dengan membimbing dan mengarahkan para mahasiswa yang mengalami tekanan dalam proses belajarnya, membantu mahasiswa menemukan solusi ketika mengalami kesulitan menyesuaikan waktu dan kemampuan untuk menghadapi tuntutan-tuntutan akademik, serta turut mengingatkan para mahasiswanya untuk selalu memenuhi tanggung jawab akademiknya dengan baik, sehingga dengan begitu, para mahasiswa dapat terbantu untuk mengatasi berbagai permasalahan akademik yang beresiko menurunkan capaian akademiknya.

4. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian mengenai prestasi belajar, tidak hanya dilihat dari adanya fenomena prokrastinasi akademik dan stres akademik namun juga menambahkan faktor lain seperti minat belajar, pengendalian diri, motivasi belajar, dan lain-lain. Selain itu, diharapkan menambah kriteria responden yang lebih spesifik, agar tidak hanya pada mahasiswa mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 saja.