

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres akademik pada siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang termasuk ke dalam kategori tinggi.
2. Prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.
3. Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang memiliki tingkat hubungan yang cukup kuat. Pada pengujian hipotesis, nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis dapat diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka dapat ditentukan implikasi sebagai berikut:

1. Gejala stres akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada kategori sedang. Ini berimplikasi bahwa cukup banyak siswa yang mengalami tekanan belajar akibat banyaknya tugas yang diberikan, khawatir nilainya tidak sesuai dengan harapan, dan putus asa sehingga mengalami gejala stres akademik.
2. Perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada kategori sangat tinggi. Ini berimplikasi bahwa sangat banyak siswa yang menunda mengerjakan tugas, melalaikan tugas, dan lebih memilih kegiatan lain yang lebih menarik sehingga menjadi seorang prokrastinator.

#### **5.3 Rekomendasi**

Adapun rekomendasi dari penelitian ini antara lain:

### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat berlatih mengelola stres dan kecemasannya agar lebih produktif, kompeten, dan efisien. Jika stres akademik menurun diharapkan dapat meningkatkan performa akademik dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

### 2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat memberikan lingkungan belajar yang kondusif serta memiliki program mengelola stres untuk siswa, sehingga menjadi sebuah solusi membantu siswa untuk mengelola stres dan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, guru juga diharapkan dapat mengingatkan siswa untuk mengerjakan tugas agar siswa tidak menunda-nunda tugas.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi yang sedang, sehingga hal ini perlu diteliti lebih lanjut lagi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengaitkan variabel lain dengan prokrastinasi akademik sehingga dapat diketahui faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Selain itu, dapat juga digunakan alat ukur lain agar dapat dikaji dari berbagai perspektif yang berbeda.