

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Nilai signifikan prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik mendapatkan hasil hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak, sehingga terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi. Adapun nilai koefisien korelasi adalah 0,797 yang memiliki arti bahwa terdapat korelasi positif yang cukup antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik.
2. Nilai signifikan efikasi diri dengan kecemasan akademik mendapatkan hasil hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak, sehingga terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi. Adapun nilai koefisien korelasi adalah -0,497 yang memiliki arti bahwa terdapat korelasi positif yang cukup antara efikasi diri dengan kecemasan akademik.
3. Berdasarkan hasil uji regresi sederhana, Hasil uji signifiikan sebesar 0,000 dengan demikian  $\alpha = 0,05$  nilai sig. lebih kecil dari pada  $\alpha$  (Sig.<  $\alpha$ ) yaitu 0,000 <0,05 maka dapat dikatakan bahwa variabel prokrastinasi akademik signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil uji signifiikan sebesar 0,000 dengan demikian  $\alpha = 0,05$  nilai sig. lebih kecil dari pada  $\alpha$  (Sig.<  $\alpha$ ) yaitu 0,000 <0,05 maka dapat dikatakan bahwa variabel efikasi diri signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

## B. Saran

### 1. Untuk Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk lebih meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik. Prokrastinasi akademik yang tinggi terbukti berhubungan dengan meningkatnya kecemasan akademik, sehingga menunda-nunda tugas bukan hanya berdampak pada hasil akademik yang kurang optimal, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan mental dan emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kebiasaan belajar yang terstruktur, seperti membuat jadwal belajar harian, memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan, serta menggunakan teknik manajemen waktu yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing.

### 2. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi pihak universitas, terutama dalam hal menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Universitas diharapkan dapat menyediakan program-program pelatihan keterampilan belajar, manajemen waktu, dan peningkatan efikasi diri yang terstruktur dan berkelanjutan. Program-program tersebut dapat diselenggarakan dalam bentuk workshop, seminar, atau pelatihan yang dilaksanakan secara rutin, baik secara luring maupun daring, dengan melibatkan tenaga ahli di bidang psikologi pendidikan.

Pihak universitas juga perlu memperkuat peran dosen wali atau pembimbing akademik sebagai fasilitator yang tidak hanya membantu mahasiswa dalam urusan akademik semata, tetapi juga menjadi tempat konsultasi dan pendampingan dalam menghadapi kesulitan belajar dan tekanan psikologis. Melalui komunikasi yang terbuka dan empatik antara dosen dan mahasiswa, potensi kecemasan akademik dapat diminimalkan, dan mahasiswa dapat merasa lebih dihargai dan didukung.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan peluang untuk pengembangan kajian lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya. Salah satu saran utama adalah memperluas jumlah dan karakteristik responden. Penelitian ini hanya dilakukan pada kelompok mahasiswa tertentu, sehingga untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dari berbagai jurusan, fakultas, bahkan universitas yang berbeda, baik negeri maupun swasta. Hal ini akan memberikan keberagaman konteks akademik dan memungkinkan generalisasi temuan yang lebih kuat.

Selanjutnya, peneliti berikutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, *perfectionism*, *burnout* akademik, atau gaya pengasuhan orang tua. Penambahan variabel ini akan memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk kecemasan akademik mahasiswa.