

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian, prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,620. Hasil pengujian ini memperoleh bukti empiris bahwa hipotesis H1 diterima. Koefisien regresi ganda prokrastinasi akademik sebesar 0,434 dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan H1 terdukung dengan tingkat korelasi tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan terhadap stress akademik pada tingkat signifikansi 5%.
- b. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* terhadap stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian, stress akademik dengan koefisien korelasi *product moment* sebesar -0,460. Hasil pengujian ini memperoleh bukti empiris bahwa hipotesis H2 diterima dengan tingkat korelasi sedang. Koefisien regresi ganda *self efficacy* sebesar -0,301 dengan nilai signifikansi 0,005 lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan H2 terdukung, sehingga dapat dikatakan bahwa *self efficacy* berhubungan terhadap stress akademik pada tingkat signifikansi 5%.
- c. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sistem pembelajaran daring terhadap stress akademik. Berdasarkan hasil penelitian, sistem pembelajaran daring dengan koefisien korelasi *product moment* sebesar

0,460. Hasil pengujian ini memperoleh bukti empiris bahwa hipotesis H3 diterima. Koefisien regresi ganda sistem pembelajaran daring sebesar 0,202 dengan nilai signifikansi 0,006 lebih kecil dari $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan H3 terdukung, sehingga dapat dikatakan bahwa sistem pembelajaran daring berhubungan terhadap stress akademik pada tingkat signifikansi 5%.

- d. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik, *self efficacy* dan sistem pembelajaran daring terhadap stress akademik secara bersamaan. Dari hasil peneliti didapatkan perhitungan uji korelasi ganda diperoleh nilai Rhitung sebesar 0,696. Dengan demikian nilai korelasi uji tersebut berada di tingkat tinggi dan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Artinya ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik, *self efficacy*, dan sistem pembelajaran daring secara bersamaan terhadap stress akademik

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Sesuai dengan kesimpulan pertama yaitu terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik terhadap stress akademik, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah Guru atau Tenaga pendidik sebaiknya mengurangi prokrastinasi akademik atau kegiatan menunda-nunda pekerjaan sekolah pada diri siswa agar siswa tersebut tidak terjadi stress akademik, hal yang dapat dilakukan adalah tidak memberikan tugas

terlalu sulit, menyampaikan materi yang interaktif sehingga memotivasi siswa untuk belajar dan menumbuhkan niat rajin belajar siswa, guru juga diharapkan dapat menumbuhkan lingkungan belajar yang aktif di kelas.

b. Sesuai dengan kesimpulan kedua yaitu terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* terhadap stress akademik, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah Guru atau Tenaga Pendidik diharapkan menumbuhkan sikap percaya diri atau *self efficacy* pada siswa dengan berbagai cara seperti, tidak merendahkan atau menghina siswa yang lambat dalam memahami materi, menumbuhkan rasa ingin tau yang tinggi hal ini dapat guru lakukan dengan menyambungkan materi ajar terhadap kegunaannya di kehidupan nyata, menciptakan lingkungan belajar yang kompetitif secara sehat agar pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak terjadi stress akademik.

c. Sesuai dengan kesimpulan ketiga yaitu terdapat hubungan positif antara sistem pembelajaran daring terhadap stress akademik, maka saran yang dapat penulis sampaikan adalah Guru atau Tenaga Pendidik menguasai teknologi dengan baik agar pemanfaatannya saat proses belajar mengajar menjadi optimal, seperti memanfaatkan web gather town untuk diskusi kelompok atau diskusi antar murid dengan guru agar siswa lebih bersemangat dan tidak bosan saat diskusi berlangsung. Dan juga guru diharapkan membuat penyampaian materi dengan animasi, video tutorial praktikum, dan tugas proyek yang dikerjakan dari rumah, ini sangat penting karena dapat meningkatkan pemahaman khususnya anak SMK

tentang kejuruaanya terutama siswa SMK jurusan kelistrikan saat proses pembelajaran daring berlangsung sehingga siswa memahami materi dan mangasah skill kejuruan sehingga siswa terhindar dari stress akademik saat pembelajaran daring berlangsung.

5.3. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akadmeik mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan stress akademik, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik semakin tinggi stress akademik pada siswa SMK Yapim 1 Medan.
2. *Self efficacy* mempunyai hubungan negatif dan signifikan dengan stress akademik, maka semakin rendah self efficacy semakin tinggi stress akademik pada siswa SMK Yapim 1 Medan
3. Sistem pembelajaran daring mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan stress akademik, maka semakin tinggi sistem pembelajaran daring semakin tinggi stress akademik pada siswa SMK Yapim 1 Medan.