

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 23 tahun dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Jumlah mahasiswa paling banyak berasal dari angkatan tahun 2020 serta bertempat tinggal di kos. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menunjukkan prokrastinasi akademik kategori sedang diikuti kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan penyelesaian tugas akhir atau skripsi masih menjadi masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa akhir. Sedangkan penggunaan coping mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Univeritas Jenderal Soedirman, pada strategi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *less useful coping*, ketiganya mayoritas berada pada tingkat rendah. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan berbagai jenis coping mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. Pertama, terdapat korelasi negatif yang sedang antara prokrastinasi akademik dengan *problem focused coping*. Kedua, ditemukan korelasi negatif yang rendah antara prokrastinasi akademik dengan *emotion focused coping*. Ketiga, terdapat korelasi positif yang rendah antara prokrastinasi akademik dengan *less useful coping*.

### B. Saran

#### 1. Bagi Responden

Bagi mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari prokrastinasi akademik dan mencari strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan layanan konseling yang disediakan oleh kampus untuk mendapatkan dukungan dalam mengelola stres dan menyelesaikan tugas akhir.

#### 2. Bagi Institusi/Universitas Jenderal Soedirman

Bagi institusi disarankan untuk menyediakan program pelatihan manajemen waktu dan strategi coping bagi mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, institusi juga dapat meningkatkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi dan mengelola stres akademik dengan lebih baik.

### 3. Bagi Perawat

Perawat diharapkan untuk memberikan dukungan psikoedukasi kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Perawat juga dapat berperan dalam mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya manajemen waktu dan penggunaan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tekanan atau stres.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan menambahkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti dukungan sosial dan motivasi intrinsik.

