

BAB VI

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab IV dan V mengenai penelitian tentang pengaruh burnout dan anxiety terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh positif antara *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri. Hasil ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 2,155 sedangkan nilai t tabel 1,653 ($df = 177 - 2 = 175$). Selain itu, nilai signifikan sebesar $0,033 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti variabel *burnout* (X^1) berpengaruh positif signifikan terhadap variabel perilaku prokrastinasi (Y). Sedangkan tingkat *burnout* siswa MTsN 8 Kediri pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 86%.
2. Ada pengaruh positif antara *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri. Hasil ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 2,812 sedangkan nilai t tabel sebesar 1,653 ($df = 177 - 2 = 175$). Selain itu nilai signifikan sebesar $0,005 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti variabel *anxiety* (X^2) berpengaruh positif terhadap variabel perilaku prokrastinasi (Y). Sedangkan tingkat *anxiety* siswa di MTsN 8 Kediri pada mata pelajaran Sejarah

Kebudayaan Islam dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 63%.

3. Terdapat pengaruh secara simultan antara *burnout* dan *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri. Dari hasil uji koefisien determinasi bahwa variabel *burnout* dan variabel *anxiety* berkontribusi dengan perilaku prokrastinasi sebesar 0,311. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 31,1% variabel perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh variabel *burnout* dan variabel *anxiety*, sedangkan untuk sisanya sebesar 68,9% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

B. Saran

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil ditemukan hasil yang signifikan, namun dalam penelitian ini tetap memiliki kelemahan dan keterbatasan yakni penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas IX yang jumlahnya terbatas, sehingga dalam hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada siswa secara umum. Sehingga peneliti mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa hendaknya dapat mencegah atau mengurangi permasalahan yang berkaitan dengan *burnout* agar tidak terjadi tindakan prokrastinasi akademik. Adapun upaya yang bisa dilakukan siswa yaitu dapat melakukan hobi atau aktivitas yang disukai agar menghilangkan kejenuhan dari belajar.

2. Bagi Lembaga

Kepada lembaga MTsN 8 Kediri khususnya bagi dewan guru disarankan agar dapat mengembangkan metode mengajar yang lebih menarik serta meningkatkan pengawasan kepada para siswanya. Selanjutnya, bagi guru bimbingan konseling diharapkan dapat memberikan materi kepada siswa tentang cara pengolahan emosi diri. Dengan begitu siswa dapat mengendalikan emosi yang dapat menunjang hasil akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mampu mengkaji penelitian ini lebih baik dan menggali lebih dalam terkait variabel-variabel lain yang diduga mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan acuan, sehingga penelitian mengenai prokrastinasi akademik bisa lebih bervariasi.