

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh signifikan Efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai  $T_{hitung} -17,724 > T_{tabel} 1,995$  pada taraf signifikansi 5%, dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,822, artinya 82,2% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh efikasi diri. Dengan demikian, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.
2. Ada pengaruh signifikan efikasi diri terhadap *academic burnout*. Pada taraf signifikan 5% dapat diketahui  $T_{hitung} -34,143 > T_{tabel} 1,995$  dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ . Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,945, menunjukkan bahwa 94,5% variasi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh efikasi diri. Artinya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung tidak mudah mengalami kelelahan akademik.
3. Ada pengaruh signifikan *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Pada taraf signifikan 5% dapat diketahui  $T_{hitung} 19,741 > T_{tabel} 1,995$  dengan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,851, menunjukkan bahwa 85,1% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh tingkat *academic burnout*. Artinya, mahasiswa yang mengalami

kelelahan akademik cenderung lebih tinggi dalam melakukan penundaan tugas, termasuk dalam pengerjaan skripsi.

4. Ada pengaruh signifikan efikasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik melalui *academic burnout* sebagai mediator. Berdasarkan hasil *Sobel test*, diperoleh nilai statistik sebesar  $-3,7388 > 1,96$  dengan nilai probabilitas (p-value) dua arah sebesar  $0,00018489 < 0,05$ , sehingga keputusan yang diambil adalah menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh signifikan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang dimediasi oleh *academic burnout* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri yang mengerjakan skripsi”. Artinya, *academic burnout* memediasi pengaruh efikasi diri dan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mengalami *burnout*, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan mereka melakukan prokrastinasi.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk meningkatkan efikasi diri, terutama dalam menghadapi tugas akhir seperti skripsi. Hal ini dapat dilakukan melalui manajemen waktu yang baik, menetapkan tujuan yang realistis, dan memberikan afirmasi positif terhadap kemampuan diri.
2. Bagi dosen pembimbing, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan akademik yang konsisten kepada mahasiswa bimbingannya.

Komunikasi yang terbuka dan bimbingan yang konstruktif dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat *burnout* dan meningkatkan keyakinan diri akan kemampuan mereka.

3. Bagi pihak kampus, khususnya Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri, disarankan untuk menyelenggarakan program peningkatan efikasi diri dan pengelolaan stres, seperti seminar motivasi, workshop manajemen emosi, atau layanan konseling yang dapat diakses oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, karena penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya. Tidak dilakukannya uji coba instrumen dan validitas konstruk menjadi kelemahan dalam memastikan kualitas alat ukur, sehingga disarankan penggunaan uji coba awal dan analisis faktor eksploratori atau konfirmatori. Selain itu, keterbatasan jumlah sampel dan penggunaan teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi temuan, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan teknik *random sampling* untuk memperoleh hasil yang lebih representatif dan inferensial. Selain itu, penelitian ini menggunakan teori efikasi diri Albert Bandura secara umum, sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel efikasi diri dalam konteks akademik (*academic self-efficacy*) untuk meneliti pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik dan *academic burnout*.