

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan penelitian mengenai Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Program Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga di Jakarta Timur, maka peneliti dapat menyimpulkan, yaitu:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.
2. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin tinggi

kontrol diri dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, maka beberapa implikasi yang diperoleh dari hasil penelitian antara lain:

1. Berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik terendah terdapat pada indikator kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual. Hal ini dapat terjadi karena rencana yang telah disusun oleh siswa tidak dapat ditepati di antaranya rencana untuk mengerjakan tugas secara bertahap dalam beberapa hari namun kenyataannya tugas baru dikerjakan menjelang batas akhir pengumpulan dengan terburu-buru sehingga kualitas tugasnya menjadi tidak maksimal.
2. Berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat kontrol diri terendah terdapat pada indikator kendali kognitif. Hal ini dapat terjadi karena siswa kurang mampu memberikan penilaian dan menafsirkan situasi yang tidak diinginkan, seperti kegagalan, anggapan siswa bahwa tugas itu sulit, dan belajar itu membosankan. Akibat rendahnya kendali kognitif pada diri siswa, adanya situasi yang tidak diinginkan membuat siswa menjadi merasa terpuruk serta tidak mampu mengambil pelajaran dari peristiwa yang tidak diinginkan dan tidak dapat menyelesaikan tugas sekolah.
3. Berdasarkan rata-rata hitung indikator, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial terendah terdapat pada indikator dukungan informasi dengan sub

indikator informasi. Hal ini dapat terjadi karena ketika siswa mengalami masalah atau mendapatkan kesulitan dalam pengerjaan tugas, siswa kurang mendapat informasi seperti cara mengatasi masalah tersebut, cara menyelesaikan tugas yang tidak dipahami siswa dari orang-orang sekitar yaitu orang tua, guru, atau temannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan ditemukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Sedikitnya jumlah siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga memungkinkan analisis yang diperoleh dapat mengurangi generalisasi hasil. Selain itu, sampel yang kecil mungkin tidak cukup untuk mengidentifikasi berbagai indikator prokrastinasi. Inilah yang dapat menjadi alasan mengapa penelitian ini hanya menemukan sedikit siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi dengan tingkat yang tinggi.
2. Penelitian ini menggunakan data yang dilaporkan sendiri oleh responden. Karena prokrastinasi terkait dengan perilaku defensif, dimana siswa berusaha untuk mempertahankan citra diri masing-masing, sehingga memungkinkan siswa tidak memberikan data yang sebenarnya.
3. Kurangnya kekhususan konteks penelitian. Penelitian ini mengukur kontrol diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi dalam konteks akademis yang umum dan luas. Penelitian akan menghasilkan data yang lebih andal jika responden diminta untuk melaporkan kecenderungan prokrastinasi dalam konteks tertentu.

4. Penelitian ini hanya mengidentifikasi dua faktor, yaitu kontrol diri dan dukungan sosial. Sedangkan masih banyak faktor-faktor lainnya yang memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik.

D. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti memberikan rekomendasi, antara lain:

1. Untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik, sebaiknya siswa menyusun jadwal secara berkala terkait kegiatan di sekolah agar lebih terorganisir dalam belajar dan mengerjakan tugas, yaitu dengan membuat prioritas tugas-tugas apa yang sebaiknya segera dikerjakan berdasarkan waktu pengumpulannya serta pengerjaan tugas dilakukan secara bertahap, tidak dikerjakan dengan terburu-buru agar kualitas tugas menjadi lebih maksimal.
2. Untuk meningkatkan kontrol diri, siswa sebaiknya mampu memberikan penafsiran dan penilaian positif atas situasi yang tidak diinginkan seperti terjadinya kegagalan, anggapan siswa bahwa tugas itu sulit, dan belajar itu membosankan. Siswa seharusnya mampu mengubah penilaian negatif tersebut ke arah yang positif, sebab jika siswa hanya terfokus pada penilaian negatif tentu akan membuat siswa tidak dapat menyelesaikan pekerjaan apapun serta siswa tidak mau berusaha untuk mencoba kegiatan yang baik itu.
3. Untuk meningkatkan dukungan sosial, sebaiknya orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, dan guru dapat memberikan dukungan informasi

yang lebih kepada siswa, seperti ketika siswa mengalami masalah, siswa dapat memperoleh informasi mengenai cara mengatasi masalah tersebut, kemudian ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, guru bersedia memberitahu cara penyelesaiannya.

4. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti lainnya meneliti faktor-faktor prokrastinasi akademik lain, seperti *self-forgiveness*, *smartphone use*, *task demand*, *perceived competence*, dan sebagainya agar dapat memperluas ilmu pengetahuan khususnya prokrastinasi akademik. Selain meneliti faktor-faktor yang memiliki kaitan dengan prokrastinasi akademik, penelitian lainnya juga dapat melakukan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mencegah atau meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dengan diterapkannya teknik tertentu seperti teknik pomodoro.