

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan tindakan untuk dapat menahan dorongan yang tidak baik dari dalam maupun luar sehingga dapat mengambil keputusan dengan benar.
2. *Self-efficacy* adalah keyakinan yang ada pada diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan tertentu secara tuntas..
3. Prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan dan keterlambatan mengerjakan maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dengan melakukan aktivitas lain yang nantinya akan menimbulkan perasaan tidak menyenangkan.
4. Melalui pengujian yang telah dilakukan menggunakan SPSS 17.0 menunjukkan bahwa hasil pengujian tersebut dapat diketahui signifikansi nilai prokrastinasi (Y), kontrol diri (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) adalah 0,200 lebih dari signifikansi 0,05 maka data H_0 diterima artinya data berdistribusi normal.
5. Dari hasil uji hipotesis memiliki kesimpulan sebagai berikut:
 - a) Variabel kontrol diri memiliki $-t_{hitung}$ (-13,264) dengan $-t_{tabel}$ (-1.96) sehingga $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ yang berarti kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin

rendah prokrastinasi. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi prokrastinasi.

- b) Variabel *self-efficacy* memiliki $-t_{hitung}$ (-3,357) dengan $-t_{tabel}$ (-1,96) sehingga $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ yang berarti *self-efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin rendah prokrastinasi. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi prokrastinasi.
- c) Kedua variabel bebas (kontrol diri dan *self-efficacy*) secara bersama memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi yang dilihat dari F_{hitung} (295,518) $>$ F_{tabel} (3,07)

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas, dapat dikatakan bahwa kontrol diri dan *self-efficacy* secara bersama memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. Oleh karena itu, implikasi yang timbul menunjukkan bahwa:

1. Kontrol diri memberikan kontribusi yang cukup tinggi dalam peningkatan prokrastinasi. Kontrol diri sangat penting untuk setiap siswa agar memiliki Kontrol Perilaku, Kontrol Pemikiran, dan Kontrol Keputusan.
2. Kontrol diri berpengaruh terhadap berkurangnya prokrastinasi pada siswa. Oleh karena itu, sekolah menginginkan agar setiap siswa memiliki Kontrol diri yang tinggi, khususnya memiliki kontrol pemikiran yang baik dalam diri setiap siswa.

3. Dalam menghindari suatu prokrastinasi, dibutuhkan adanya dorongan internal untuk memiliki hasrat dan minat untuk merasa percaya diri dan keyakinan diri, kebutuhan untuk melakukan kegiatan, harapan dan cita-cita, juga dorongan eksternal untuk memiliki penghargaan dan penghormatan atas diri, lingkungan yang baik dan kegiatan yang menarik.
4. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi pada karyawan. Oleh karena itu, sekolah menginginkan agar setiap siswa memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam dirinya. Adanya motivasi dan kepercayaan diri yang baik serta dukungan lingkungan sekolah dapat mendorong diri setiap siswa dalam menghindari prokrastinasi.
5. Walaupun penelitian ini telah berhasil membuktikan adanya pengaruh secara bersama antara kontrol diri dan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi, namun peneliti menyadari bahwa tidak hanya kontrol diri dan *self-efficacy* yang menjadi faktor untuk meningkatkan prokrastinasi siswa, masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan bagi SMK Negeri 14 Jakarta adalah sebagai berikut:

1. Para siswa lebih meningkatkan kontrol diri yaitu dorongan dari dalam diri siswa atas sikap dan perilaku yang bersifat negatif agar dihilangkan.

Sehingga siswa memiliki kontrol diri untuk menjadikan dirinya lebih baik lagi. Siswa harus memilih sikap agar mampu terhindar dari prokrastinasi.

2. Sekolah dan para guru lebih meningkatkan kesadaran siswa dan meningkatkan motivasi siswa yang dimana peran siswa itu sendiri adalah peserta didik yang harus bisa bersikap baik dan sesuai aturan.
3. Untuk seluruh siswa agar terus meningkatkan kesadaran terhadap kepercayaan diri dan *self-efficacy* dengan terus berpacu untuk menjadi lebih baik dikemudian hari.
4. Pihak Sekolah lebih meningkatkan mutu pembelajaran sikap khususnya keyakinan diri siswa melalui pemberian *achievement* atau penghargaan untuk siswa yang berprestasi dan bersikap baik agar siswa mempunyai keyakinan diri tinggi.