

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Efikasi diri terhadap kebiasaan belajar adalah emosi yang mempengaruhi perilaku belajar siswa. Efikasi diri mempunyai pengaruh dalam menentukan tindakan untuk mencapai tujuan. Kebiasaan belajar harus didukung dengan upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Peneliti telah mengukur path coefficients efikasi diri terhadap kebiasaan belajar, yang berbeda dalam analisis linear. P-value Efikasi diri terhadap kebiasaan belajar ialah sebanyak $0,000 \leq 0,05$, ada pengaruh signifikan antar Efikasi diri kepada kebiasaan belajar.

Dalam pembelajaran terdapat prokrastinasi akademik, kecepatan dalam belajar, lambat sekali dalam belajar, kurangnya motivasi untuk belajar, perilaku juga pola budaya negatif selama belajar. Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan dalam pembelajaran. Efikasi diri pada pribadi manusia mampu mendorong dirinya guna mengembang kemampuannya demi mendapat wawasan dan bertahan di kondisi sukar ketika melakukan aktivitas tertentu. Penundaan secara langsung atau prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti efikasi diri. Peneliti telah mengukur path coefficients efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik, yang berbeda dalam analisis linear. P-value Efikasi diri kepada prokrastinasi akademik yakni $0,000 \leq 0,05$, jadi ada pengaruhnya yang signifikan antar Efikasi diri kepada prokrastinasi akademik.

Kebiasaan belajar terhadap prokrastinasi akademik adalah hasil penting dalam pembelajaran siswa untuk meningkatkan kemampuan diri. Prokrastinasi merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor atau peristiwa, yaitu kurangnya pengendalian diri dalam perilaku, rendahnya ekspektasi terhadap pencapaian, rendahnya konsep, persepsi terhadap tugas, dan kurangnya pengaturan diri. Kebiasaan belajar memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti telah mengukur path coefficients kebiasaan belajar terhadap prokrastinasi akademik, yang berbeda dalam analisis linear. Peneliti telah mengukur path coefficients kebiasaan belajar terhadap prokrastinasi akademik, yang berbeda dalam analisis linear. P-value Efikasi kebiasaan belajar terhadap

prokrastinasi akademik yakni $0,009 \leq 0,05$, jadi ada pengaruhnya yang signifikan antar kebiasaan belajar dan prokrastinasi akademik.

5.2 Implikasi

Untuk menentukan hasil pembelajaran mana yang baik dalam lingkungan pendidikan pada umumnya adalah sistem pengajaran di sekolah yang khususnya supaya dapat mencapai hasil terbaik dalam mengatasi prokrastinasi akademik, maka penelitian ini dilakukan secara eksperimen, dengan harapan hasil tersebut dalam pembelajaran dapat dijadikan parameter dalam menentukan hasil guna memecahkan permasalahan yang terdapat di instansi pendidikan SMK Negeri 31 Jakarta. pertimbangan dan pengambilan keputusan harus dilakukan secara maksimal supaya dapat memperoleh hasil yang baik. Selain itu, kajian berikut diharap mampu memberi pemahaman meluas seputar permasalahan di bidang pendidikan serta tindakan yang perlu dilakukan untuk memitigasinya bagi pihak-pihak yang terlibat.

Dapat diverifikasi bahwa banyak pihak terlibat di kajian ini dapat meraih manfaatnya. Hasil-hasil dalam penelitian yang mempunyai pengaruh langsung terhadap pihak-pihak yang menjadi sasaran di kajian peneliti, pun telah diperjelas dengan termuatnya berbagai permasalahan yang muncul selama penelitian ini dilakukan. Salah satu contohnya adalah penelitian yang menghasilkan hasil yang dianggap baik dan diterima dibahas pada bagian uji hipotesis. Hal ini menandakan kepada lembaga pendidikan bahwa penerapan suatu sistem yang ada siswa harus lebih mampu menerapkan proses pembelajaran yang akan diberikan kepada mereka, karena hal ini akan menghasilkan peningkatan efikasi diri dan kebiasaan belajar mereka, hal tersebut juga akan sangat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

Siswa yang tinggi taraf efikasi diri cenderung mempunyai rasa percaya diri guna menyelesaikan tugas tepat waktunya sekaligus mengatasi tantangan akademik yang mengakibatkan prokrastinasi akademik. Maka penting untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pelatihan motivasi, pemberian penghargaan, dan pembimbingan akademik yang intensif. Kebiasaan belajar yang baik, seperti manajemen waktu, mencatat secara efektif, dan konsistensi belajar, dapat menekan tingkat prokrastinasi

akademik. Guru dan orang tua perlu membimbing siswa dalam membangun pola belajar yang teratur, misalnya melalui jadwal belajar atau kelompok belajar.

Guru dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang metode pengajaran yang mendorong peningkatan efikasi diri siswa, seperti memberikan tugas yang bertahap dan sesuai kemampuan siswa. Guru dapat mengintegrasikan pembelajaran dengan latihan manajemen waktu dan keterampilan belajar untuk membangun kebiasaan belajar positif. Guru juga dapat memberikan evaluasi yang berkelanjutan dan umpan balik untuk membantu siswa memahami pentingnya menghindari penundaan tugas.

Sekolah dapat mengadakan program pengembangan karakter dengan pelatihan peningkatan efikasi diri, seperti seminar motivasi atau lokakarya pengelolaan stres. Lingkungan belajar yang mendukung seperti sekolah perlu menyediakan fasilitas pendukung belajar seperti ruang belajar yang nyaman, perpustakaan, atau akses ke sumber belajar digital. Pendampingan psikologis dengan menghadirkan layanan konseling yang membantu siswa menangani masalah prokrastinasi akademik, terutama untuk siswa yang mengalami tekanan akademik tinggi.

Orang tua perlu memberikan dukungan moral, begitu pun mencipta suasana belajar secara memadai di rumahnya, seperti membatasi distraksi dan membantu anak mengelola waktu belajar. Orang tua dapat berkolaborasi dengan guru untuk memantau perkembangan kebiasaan belajar anak dan mengidentifikasi hambatan yang memengaruhi efikasi diri.

Kebiasaan belajar dan prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh efikasi diri, menurut temuan penelitian dan menurut hasil dari perhitungan yang dilakukan peneliti. Desain kurikulum harus memasukkan pengembangan efikasi diri di samping konten akademis. Siswa yang berpartisipasi dalam program bimbingan atau pembinaan mungkin merasa lebih kompeten dan percaya diri. Karena prokrastinasi akademik dan kebiasaan belajar berkaitan erat, sekolah dapat menginstruksikan siswa dalam manajemen waktu dan strategi pembelajaran yang efektif dan efisien. Keterampilan perencanaan dan pengorganisasian tugas dapat dimanfaatkan untuk perkembangan belajar siswa. Meningkatkan pemahaman siswa tentang nilai kebiasaan belajar yang baik dan efikasi diri mampu mendukung mereka guna mengenali dan

menanggulangi prokrastinasi akademik. Pembelajaran relevan demi pengembangan pribadi dapat digunakan dalam lingkungan pendidikan.

Kajian berikut dapat menjadi acuan dalam mengeksplorasi faktor-faktor lain di mana memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti dukungan sosial, stres akademik, atau pola asuh. Penelitian mendatang juga dapat menguji efektivitas intervensi berbasis efikasi diri dan kebiasaan belajar dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini memberikan panduan praktis untuk meningkatkan efikasi diri dan kebiasaan belajar siswa sebagai langkah strategis dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Dengan pendekatan yang tepat dari siswa, guru, sekolah, dan orang tua, perilaku prokrastinasi dapat diminimalkan pada gilirannya siswa mampu meraih pencapaian belajar secara maksimal.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Selama proses penelitian, teridentifikasi beberapa kendala yang berpotensi mempengaruhi hasil dari penelitian, yaitu:

1. Cakupan sampel terbatas, karena penelitian hanya dilakukan kepada anak didik kelas 11 semua jurusan di SMK Negeri 31 Jakarta, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi ke seluruh siswa semua jurusan di SMK Negeri 31 Jakarta atau wilayah lainnya. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan sampel ke beberapa sekolah lain, baik negeri maupun swasta, untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar analisis lebih akurat.
2. Melakukan pendekatan dengan metode pendekatan kuantitatif saja yang mengandalkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan pendekatan kualitatif, misal tanya jawab melanjut, demi mendapat pemahaman mendalam seputar bagaimana efikasi diri juga kebiasaan belajar memengaruhi prokrastinasi akademik.
3. Fokus pada variabel terbatas karena penelitian hanya meneliti efikasi diri dan kebiasaan belajar, tanpa mempertimbangkan faktor lain yang mungkin juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, Penelitian selanjutnya diharapkan

menambahkan atau menggunakan variabel baru dan menggunakan model yang lebih kompleks untuk menguji interaksi antar faktor tersebut.

4. Keterbatasan kuesioner seperti instrumen yang digunakan mungkin memiliki keterbatasan dalam menggali aspek-aspek tertentu dari variabel, atau terdapat kesalahan dalam pengisian kuesioner oleh responden. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya secara lebih mendalam, atau mengembangkan instrumen yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik responden.
5. Keterbatasan waktu karena penelitian mungkin dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga hanya menggambarkan hubungan antar variabel dalam satu periode waktu, dan hanya mendapatkan responden yang terbatas. Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian longitudinal untuk mempelajari bagaimana efikasi diri, kebiasaan belajar, dan prokrastinasi akademik berubah dari waktu ke waktu.

Keterbatasan-keterbatasan tersebut memberikan ruang untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam, luas, dan terfokus. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan populasi, mempertimbangkan variabel baru, atau menggunakan pendekatan penelitian yang lebih beragam untuk memperkaya hasil penelitian di bidang ini.

5.4 Rekomendasi

5.4.1 Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, berikut adalah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya:

1. Peneliti selanjutnya dapat memperluas lokasi penelitian ke sekolah lain, baik SMK negeri maupun swasta, atau di wilayah yang berbeda. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian dan melihat perbedaan antar wilayah atau tipe sekolah.
2. Peneliti berikutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti: stres akademik, pola

asuh orang tua, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, dukungan sosial dari guru, teman, atau keluarga, dan lainnya. Dengan menambahkan variabel berikut, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

3. Selain pendekatan kuantitatif, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode campuran (mixed methods) seperti metode kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman siswa terkait prokrastinasi akademik. Dan metode kuantitatif dimana tetap mempertahankan analisis statistik untuk mengukur hubungan antar variabel.
4. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan secara longitudinal untuk mengamati perubahan efikasi diri, kebiasaan belajar, dan prokrastinasi akademik siswa dalam jangka waktu tertentu. Dengan ini, peneliti dapat mempelajari pola dan dinamika hubungan antar variabel dalam waktu yang lebih panjang.
5. Disarankan untuk menggunakan alat ukur yang lebih spesifik atau terbaru dalam mengukur variabel, seperti skala efikasi diri, kebiasaan belajar, dan prokrastinasi akademik. Pastikan instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya secara mendalam.

5.4.2 Rekomendasi Bagi SMKN 31 Jakarta

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, berikut adalah rekomendasi bagi SMKN 31 Jakarta:

1. Meningkatkan efikasi diri siswa dengan mengadakan pelatihan dan seminar motivasi dengan memberikan pelatihan yang fokus pada peningkatan rasa percaya diri, manajemen stres, dan kemampuan menyelesaikan tugas secara mandiri. Memberikan dukungan dan umpan balik positif: Guru dan staf sekolah perlu memberikan penghargaan serta umpan balik positif atas usaha dan keberhasilan siswa. Hal ini membantu meningkatkan keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka. Dan mendorong keterlibatan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan

melibatkan siswa dalam kegiatan yang sesuai minat mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri di luar kegiatan akademik.

2. Membentuk kebiasaan belajar yang baik dengan memberikan edukasi manajemen waktu, sekolah dapat mengadakan pelatihan tentang cara mengatur waktu belajar, prioritas tugas, dan penggunaan waktu secara produktif. Meningkatkan fasilitas belajar dengan menyediakan ruang belajar yang nyaman, akses perpustakaan yang lebih baik, dan sumber belajar digital untuk mendukung proses belajar siswa. Dan membimbing siswa dalam membuat rencana belajar, guru atau wali kelas dapat membantu siswa membuat jadwal belajar yang terstruktur dan mendampingi mereka dalam mengelola waktu belajar.
3. Mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengadakan program konseling sekolah dapat menyediakan layanan konseling untuk membantu siswa mengatasi masalah yang menyebabkan prokrastinasi, seperti kurangnya motivasi atau tekanan akademik. Menggunakan metode pengajaran yang interaktif, guru dapat mengadopsi pendekatan pembelajaran yang menarik untuk memotivasi siswa agar lebih aktif dan tidak menunda pekerjaan. Dan memberikan pengawasan tugas secara berkala, guru dapat memantau progres tugas siswa secara rutin untuk memastikan mereka tidak menunda penyelesaian tugas.
4. Meningkatkan peran guru dan orang tua, dengan pelatihan guru untuk memahami cara mendukung siswa dalam meningkatkan efikasi diri dan mengembangkan kebiasaan belajar positif. Serta kolaborasi dengan orang tua, dengan cara pihak sekolah dapat mengadakan sesi diskusi dengan orang tua untuk bersama-sama membantu siswa mengelola waktu belajar dan mendukung aktivitas belajar di rumah.

5.4.3 Rekomendasi Bagi Universitas Negeri Jakarta

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, berikut adalah rekomendasi bagi Universitas Negeri Jakarta:

1. Meningkatkan kerja sama dengan setiap industri, termasuk memberikan program pendampingan atau pelatihan atau workshop kepada mahasiswa sedang mengikuti program magang atau PPG (Pendidikan Profesi Guru) di sekolah.
2. Menyediakan lebih banyak fasilitas pendukung untuk penelitian skripsi, seperti akses ke jurnal ilmiah internasional dan lokal melalui langganan database, ruang khusus untuk diskusi penelitian, dengan fasilitas internet yang memadai. layanan perpustakaan dengan literatur penelitian yang lengkap dan terkini.
3. Dapat memfasilitasi kolaborasi penelitian antara mahasiswa, dosen, dan pihak luar, seperti bekerja sama dengan sekolah, lembaga pendidikan, atau perusahaan untuk menguji hasil penelitian dan melibatkan mahasiswa dalam proyek penelitian dosen agar mereka terbiasa dengan standar penelitian akademik yang lebih tinggi.

