

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar. Berdasarkan hasil pengujian dari data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan perilaku dan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol diri sendiri atau merupakan suatu usaha dalam melakukan pengaturan pikiran, perasaan, dan perilaku berdasarkan tujuan yang telah dibuat dan direncanakan, kemudian mengevaluasi hasil yang telah dicapai. Indikator yang mendominasi regulasi diri dalam belajar adalah indikator evaluasi yang mencakup mengukur aktivitas dari pencapaian tujuan dan menyesuaikan strategi. Sedangkan, efikasi diri adalah suatu keyakinan dalam diri individu bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas dan berhasil mencapai yang diharapkan. Indikator yang mendominasi efikasi diri adalah menilai tingkat kesulitan tugas.

Model regresi yang diperoleh adalah berarti dan linier, dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar. Kemudian, hasil perhitungan uji koefisien korelasi menunjukkan bahwa antara variabel X dan Y memiliki tingkat hubungan yang kuat. Hasil uji koefisien korelasi juga menunjukkan adanya

hubungan positif antar variabel yaitu apabila siswa memiliki efikasi diri yang rendah maka regulasi diri dalam belajar juga rendah. Sebaliknya, apabila siswa memiliki efikasi diri yang tinggi, maka regulasi diri dalam belajarnya tinggi.

Dengan mengacu kepada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian terbukti karena terdapat hubungan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar. Dapat disimpulkan pula bahwa tinggi atau rendahnya regulasi diri dalam belajar secara signifikan dipengaruhi oleh tinggi atau rendahnya efikasi diri, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Implikasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar sangat beragam, akan tetapi faktor efikasi diri cukup berkontribusi dalam peningkatan regulasi diri dalam belajar siswa. Sebagai implikasinya, untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa, salah satu caranya adalah dengan meningkatkan efikasi diri pada siswa.

Efikasi diri yang rendah akan mengakibatkan siswa mudah merasa terbebani pada tugas yang diberikan, mudah berhenti berusaha apabila sedang merasa lelah, cepat merasa puas dengan hasil yang didapat, kurang memiliki tanggung jawab saat mengerjakan sesuatu, dan tidak dapat memfokuskan diri pada hal-hal yang membutuhkan pemikiran serius. Apabila seorang siswa memiliki efikasi diri yang rendah, maka regulasi diri dalam belajarnya juga rendah dan sulit untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Efikasi diri yang tinggi akan berdampak pada timbulnya semangat yang tinggi pada siswa, siswa dapat menyelesaikan tugasnya dengan waktu yang relatif singkat, tidak mudah stres, memiliki keyakinan bahwa dapat berhasil menyelesaikan pendidikan di sekolah, tekun berusaha, dan memiliki kerajinan yang tinggi dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan regulasi diri dalam belajar dengan lebih baik daripada siswa dengan efikasi diri rendah.

Regulasi diri dalam belajar yang rendah ditandai dengan malasnya siswa untuk belajar di kelas, tidak membuat jadwal belajar, mengerjakan tugas hanya karena takut dihukum oleh guru, tidak memiliki kesiapan belajar saat menghadapi ulangan atau saat mengerjakan tugas, dan sering menunda pekerjaan. Sedangkan, siswa dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi memiliki kepedulian terhadap hasil belajarnya, memiliki target untuk setiap hal yang dikerjakan, selalu memperbaiki strategi belajarnya, dan mampu mengarahkan tindakan berdasarkan tujuan.

Mengacu kepada hasil penelitian, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar. Meski pun hasil perhitungan pengujian data penelitian menunjukkan hasil yang positif, perlu disadari bahwa efikasi diri bukan satu-satunya faktor penentu tinggi atau rendahnya regulasi diri dalam belajar pada siswa karena masih terdapat faktor-faktor lain yang juga turut mempengaruhi regulasi diri dalam belajar siswa, misalnya: kecerdasan siswa, kondisi fisik, minat belajar, lingkungan belajar, perhatian orang tua, dan faktor-faktor lainnya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian yang ada, serta didukung oleh teori dan perhitungan dari masing-masing kriteria pengujian, maka peneliti menyampaikan beberapa saran.

Bagi siswa, siswa perlu meningkatkan efikasi diri dengan memunculkan rasa optimis dalam diri sehingga tidak mudah merasa terbebani dalam mengerjakan tugas yang sulit, tidak cepat puas dengan hasil yang didapat, memunculkan rasa tanggung jawab dan fokus pada setiap hal yang dikerjakan. Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajarnya, siswa diharapkan memiliki kerajinan belajar, membuat jadwal kegiatan belajar sehari-hari, memiliki kesadaran untuk mengerjakan tugas bukan karena takut dihukum oleh guru, mempersiapkan diri saat ingin menghadapi ulangan atau saat mengerjakan tugas, dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus dilakukan.

Bagi orang tua dan guru, diharapkan dapat memotivasi siswa dengan memberi dukungan dan semangat bagi siswa untuk terus belajar sehingga efikasi diri siswa lebih terpacu. Dan diharapkan agar orang tua dan guru dapat membimbing dan mengarahkan siswa untuk mengatur kegiatan belajarnya sehingga siswa dapat meregulasi diri dalam belajar dengan lebih baik lagi.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian dengan sampel yang berbeda dan dengan jumlah yang lebih besar, sehingga hasil penelitian mengenai hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar siswa dapat digeneralisasikan dan mendukung teori-teori yang telah ada sebelumnya.