

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan deskriptif, analisis, interpretasi data dan pengolahan data statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan dalam memulai tugas, menyelesaikan tugas yang disebabkan karena adanya kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas, kemudian mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. *Self regulated learning* adalah tindakan yang dilakukan siswa untuk merencanakan, memonitor dan mengevaluasi setiap kegiatan belajarnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta. Bentuk hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik ditunjukkan pada persamaan regresi yang diperoleh dari kedua variabel tersebut, yaitu $\hat{Y} = 112,819 - 0,458 x$.

Dengan persamaan regresi yang negatif dapat diartikan bahwa setiap kenaikan 1 skor dari *self regulated learning*, maka akan menurunkan skor prokrastinasi akademik siswa sebesar 0,458 pada konstanta 112,819.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* siswa maka frekuensi prokrastinasi akademik siswa akan menurun. *Self regulated*

learning memiliki pengaruh sebesar 15,92% dalam menentukan munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan perhitungan analisis indikator, didapat indikator yang paling berpengaruh dalam penelitian pada variabel *self regulated learning* adalah indikator evaluasi dengan sub indikator membandingkan hasil tes sebesar 29,37% pada variabel prokrastinasi adalah indikator menunda memulai dan menyelesaikan tugas sebesar 46,74%.

Dengan demikian siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang khususnya dalam hal mengevaluasi dengan membandingkan hasil tesnya, akan mampu meredam kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik dalam memulai dan menyelesaikan tugas.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dikemukakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa yaitu semakin tinggi *self regulated learning* siswa, maka semakin rendah kemungkinan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* siswa, maka semakin tinggi kemungkinan siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini membuktikan bahwa *self regulated learning* merupakan salah satu faktor yang menentukan prokrastinasi akademik.

Dengan adanya kemampuan *self regulated learning* siswa dapat merencanakan, memonitor, serta mengevaluasi kegiatan belajarnya. Sehingga siswa mampu mereduksi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Secara keseluruhan dalam penelitian ini salah satu upaya untuk mengetahui tingkat *self regulated learning* siswa SMK Negeri 8 Jakarta yang dihubungkan dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian implikasi yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian ini adalah bahwa untuk mencegah terjadinya kecenderungan prokrastinasi akademik siswa khususnya dalam hal menyelesaikan tugas, diperlukan *self regulated learning* dalam hal mengevaluasi kegiatan belajarnya dengan membandingkan hasil tes yang didapat karena siswa dapat memutuskan tindakan seperti apa yang akan bisa dia lakukan dalam pencapaian tujuan belajarnya sehingga mampu mereduksi penundaan dalam menyelesaikan tugas.

C. Saran

1. Siswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Adanya informasi ini diharapkan kesadaran siswa untuk lebih meningkatkan kecakapan dalam mengontrol, memonitor, serta mengevaluasi kegiatan belajar yang telah dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang mungkin terjadi.

2. Guru

Bagi guru diharapkan dapat membimbing siswa dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa untuk menekan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik adalah salah satu perilaku menyimpang dalam aktivitas pembelajaran, untuk itu guru diharapkan lebih memantau aktivitas akademik setiap siswa,

3. Peneliti

Penelitian ini hanya memiliki dua variabel yaitu variabel *self regulated learning* dengan variabel prokrastinasi akademik. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa *self regulated learning* bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dengan demikian sebaiknya untuk peneliti selanjutnya juga memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti: kondisi kesehatan siswa, persepsi individu terhadap tugas, motivasi siswa, dan ketakutan akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.