

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data pada penelitian Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta Yang Aktif Berorganisasi, maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik, dilihat dari $-t$ hitung $(-2,153) < -t$ tabel $(-1,663)$. Semakin rendah regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa maka prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa akan semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik, dilihat dari $-t$ hitung $(-3,680) < -t$ tabel $(-1,663)$. Semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa maka prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa akan semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi efikasi diri yang dilakukan mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi pada diri mahasiswa.

3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Regulasi Diri Dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik, dilihat dari F hitung $(30,662) > F$ tabel $(3,11)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Regulasi Diri Dalam Belajar (X1) dan Efikasi Diri (X2) dan dengan prokrastinasi akademik (Y).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti lakukan, maka peneliti mengetahui bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Program Studi Kependidikan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta yang aktif berorganisasi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri memiliki hubungan dan peran yang penting dalam terjadinya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini, pada dimensi kognitif indikator mengingat dan mengulang dari variabel regulasi diri dalam belajar memperoleh hasil tertinggi yaitu sebesar 17,62%. Dengan demikian mahasiswa meskipun aktif di dalam organisasi mereka juga harus tetap mengingat dan mengulang lagi materi materi perkuliahan agar meningkatkan prestasi akademik dan menghindari perilaku prokrastinasi.

Kemudian pada dimensi *Magnitude* (Tingkat kesulitan tugas) indikator mencoba perilaku yang dirasa mampu variabel efikasi diri memperoleh hasil

sebesar 15,31%. Dengan demikian mahasiswa harus selalu berusaha dan yakin pada kemampuan dirinya bahwa mereka bisa mengatasi situasi atau keadaan yang dirasa sulit. Sehingga mahasiswa terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Namun prokrastinasi akademik juga bias dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Perasaan cemas pada saat melakukan prokrastinasi seharusnya lebih ditingkatkan. Bagi Bapak/Ibu Dosen supaya memberi punishment yang sedikit membuat jera mahasiswa agar mahasiswa tidak merasa santai pada saat melakukan prokrastinasi. Bagi mahasiswa agar tugas-tugas kuliah yang telah diberikan oleh dosen agar segera dikerjakan supaya dapat terselesaikan tepat pada waktunya,
2. Melakukan usaha yang lebih baik di dalam belajar sebenarnya sangat diperlukan. Untuk mahasiswa khususnya yang aktif di dalam berorganisasi setelah selesai perkuliahan alangkah lebih baik jika mengulang sedikit materi yang telah diberikan pada hari itu, lalu setelahnya barulah bias membahas program-program yang akan dilaksanakan oleh organisasi.

3. Mengerjakan tugas yang lebih mudah adalah salah satu cara agar tugas dapat terselesaikan dengan cepat. Namun untuk mahasiswa setiap tugas pasti memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Disarankan agar ketika mendapatkan tugas dengan tingkat kesulitan yang tinggi, mahasiswa dapat mengerjakannya pula seperti tugas-tugas yang dianggap mudah. Karena ketika kita yakin pada kemampuan yang ada di dalam diri kita pasti tugas sulit dapat dikerjakan dan terselesaikan.