

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa, dan pengolahan statistik yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji hipotesis menghasilkan :

- a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai menghasilkan F_{hitung} 55,47 dan untuk $> F_{tabel}$ sebesar 3,96. Artinya, jika semakin rendah kontrol diri seorang siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri seorang siswa, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan.
- b. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai t_{hitung} sebesar $-7,45 < t_{tabel}$ sebesar $-1,66$ karena $t_{hitung} < t_{tabel}$. Artinya, jika semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Demikian pula sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

2. Berdasarkan uji koefisien korelasi maka hasil perhitungan koefisien korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menghasilkan $r_{xy} = -0,601$. Ini menunjukkan $r_{xy} < 0$ sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

3. Berdasarkan uji koefisien determinasi dapat disimpulkan bahwa kontribusi yang diberikan dari Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kontrol diri sebesar 36,14%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negatif antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik. Dengan prokrastinasi akademik menghasilkan nilai melakukan aktivitas lain sebesar 25,96%, nilai menghindari tanggung jawab sebesar 25,83%, nilai penundaan sebesar 25,58% dan nilai kesenjangan waktu kerja sebesar 22,63%, menunjukkan bahwa siswa melakukan aktivitas lain saat belajar sangat tinggi.

Dengan demikian, implikasi yang timbul dapat menyimpulkan dan menunjukkan bahwa kontrol diri cukup berpengaruh untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

Pengaruh yang pertama yaitu kemampuan mengontrol perilaku. Siswa yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu siswa akan menggunakan sumber eksternal. Sumber eksternalnya itu adalah dengan bantuan dari lingkungan sekitar, seperti orang tua, keluarga, dan teman-teman dekat.

Pengaruh kedua yaitu kemampuan mengontrol stimulus. Kemampuan mengontrol stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Seperti godaan untuk melakukan sesuatu yang siswa sukai daripada melakukan sesuatu yang penting untuk dikerjakan, dan mengerjakan sesuatu yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang.

Pengaruh ketiga yaitu kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian. Dengan informasi yang dimiliki oleh siswa mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, siswa dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti siswa berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Seperti saat siswa selalu berhati-hati dalam melakukan sesuatu karena setiap perbuatan akan mendapat balasan yang setimpal, dan siswa berusaha untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan yang terjadi atas suatu peristiwa.

Dan pengaruh yang terakhir yaitu adalah kemampuan mengambil keputusan. Dimana ketika siswa merasa berat tetapi harus tetap berusaha menyelesaikan pekerjaan rumah yang telah dibebankan, kemudian ketika siswa diharuskan memikirkan masak-masak atas segala sesuatu yang akan ia lakukan, dan siswa berusaha untuk meraih kesempatan juga bersamaan memikirkan resikonya.

Prokrastinasi akademik SMK Negeri 16 Jakarta tidak hanya dipengaruhi oleh kontrol diri saja, tetapi masih banyak faktor lain yang memengaruhinya

untuk itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Namun, penelitian ini telah membuktikan secara empiris bahwa kontrol diri merupakan faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik.

C. Saran

Berdasarkan implikasi yang telah diuraikan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat, antara lain :

1. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa dapat dikurangi. Dilihat dari banyaknya siswa yang melakukan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas menyebabkan penundaan pada pengerjaan tugas. Sehingga siswa sebaiknya fokus dalam mengerjakan tugas dan mengerjakan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.
2. Siswa diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri dan mengontrol stimulus dalam proses pembelajaran. Selain itu, dengan mengontrol stimulus kearah yang lebih positif siswa akan mampu mengerjakan dan mengumpulkan tugas sebelum *deadline*, siswa juga harus dapat membuat rasa tidak tertekan saat kegiatan belajar sehingga apa yang dikerjakan dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

3. Dalam proses belajar siswa harus mampu memanfaatkan waktu dengan baik, bertanggung jawab penuh atas pekerjaannya sehingga proses belajar mengajar berjalan dengan baik.
4. Pihak sekolah serta para pengajar dan para siswa hendaknya menjaga hubungan baik agar menambahkan minat dan motivasi dalam belajar sehingga dapat menumbuhkan kontrol diri positif setiap siswa dengan baik.
5. Bagi pengajar sebaiknya meningkatkan pengawasan dalam proses belajar mengajar ketika berhalangan masuk ke dalam kelas.
6. Bagi peneliti selanjutnya, masih banyak faktor yang terkait dengan prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi bagi para peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian khususnya kontrol diri dalam hubungan dengan prokrastinasi akademik.