

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang Negatif antara Self-regulated Learning dengan Prokrastinasi pada siswa-siswi SMK kelas XI SMK Negeri 50 Jakarta. hal ini dapat di tunjukkan dari nilai $t_{hitung} = -7.00 > t_{tabel} = -1,645$, artinya semakin baik Self-regulated Learning maka akan semakin menurun Prokrastinasi, sebaliknya jika Self-regulated Learning yang dilakukan tidak baik maka akan mengakibatkan meningkatnya Prokrastinasi.

Besar variasi Prokrastinasi ditentukan oleh terjadinya Self-regulated Learning sebesar 29,41%. Hubungan antara Self-regulated Learning (variabel X) dengan Prokrastinasi (variabel Y) adalah linier dan signifikan dengan nilai regresi signifikan $F_{hitung} (53,34) > F_{tabel} (3,92)$ dan nilai regresi linier $F_{hitung} (1,21) < F_{tabel} (1,53)$.

Prokrastinasi pada siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 50 Jakarta ditentukan oleh Self-regulated Learning sebesar 29,41% dan sisanya sebesar 70.59% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, motivasi pada siswa, kepercayaan diri, dan takut akan gagal dan mendapatkan nilai yang rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas bahwa terdapat hubungan negatif antara Self-regulated Learning dengan Prokrastinasi pada siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 50 Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa Self-regulated Learning merupakan salah satu faktor dalam menentukan peningkatan Prokrastinasi.

Impilkasi dari penelitian ini adalah untuk dapat menurunkan tingkat Prokrastinasi pada siswa-siswi kelas XI SMK Negeri 50 Jakarta. Siswa-siswi harus dapat meningkatkan Self-regulated Learning, dengan menurunnya tingkat Prokrastinasi maka siswa-siswi dapat memaksimalkan waktu dalam belajar dan mengerjakan tugas.

Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa pada variabel Prokrastinasi, indikator yang memiliki skor tertinggi adalah indikator kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas yaitu sebesar 25,82%. Sedangkan indikator melakukan aktifitas lain yang bersifat hiburan memiliki skor terendah yaitu 24,38%. Sedangkan pada variabel Self-regulated Learning yang memiliki skor tertinggi yaitu indikator Perencanaan sebesar 34,86% sedangkan indikator monitoring memiliki skor terendah yaitu 32,40%. Oleh karena itu untuk dapat menurunkan tingkat prokrastinasi pada siswa-siswa kelas XI SMK Negeri 50 Jakarta, sebaiknya siswa-siswi harus dapat melakukan Self-regulated learning yang baik siswa-siswi dapat memaksimalkan waktu dalam belajar dan mengerjakan tugas. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara tidak menunda untuk memulai dan

menyelesaikan tugas. Tidak menciptakan kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas, serta tidak terlambat dalam mengerjakan tugas.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara melakukan perencanaan dalam kegiatan belajar dan menghadapi ujian, monitoring kegiatan belajar, serta melakukan evaluasi hasil belajar dan hasil ujian yang didapat..

Karena dengan adanya hal tersebut siswa-siswi akan memiliki self-regulated Learning yang baik dan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan serta implikasi yang dikemukakan di atas, saran-saran yang kiranya dapat diberikan oleh peneliti dalam rangka Menurunkan tingkat Prokrastinasi adalah:

1. Dalam melakukan Self-regulated learning siswa didampingi oleh guru . Siswa – siswi didampingi dalam proses perencanaan dalam belajar serta memberi acuan target nilai dari setiap mata pelajaran. Siswa-siswi mengerjakan soal-soal latihan dan membaca buku catatan tugas yang diberikan guru untuk menguasai materi dan mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Siswa – siswi diajak untuk memecahkan masalah tentang strategi apa yang cocok untuk digunakan mereka dalam belajar.
2. Siswa-siswi harus memulai kesadaran dari diri nya sendiri akan penting nya sebuah proses dalam belajar nya, tentang target apa saja yang sudah dan harus dia capai, dengan menyimpan catatan dari hasil belajar nya. Hal ini diharapkan bisa membuat siswa-siwi memiliki kemampuan dalam

mengerjakan tugas yang diberikan serta terpacu belajar dalam menghadapi ujian.

3. Diperlukan kehadiran orang tua selaku wali murid siswa ditengah perkembangan siswa-siswi, memberikan motivasi dan pengawasan terhadap perkembangan belajar mengajar dan segala hal yang bisa mempengaruhi nya, dikarenakan siswa-siswi masih dalam fase umur yang masih mudah terpengaruh hal-hal negatif.
4. Siswa-siswi harus melakukan evaluasi dalam hasil belajarnya guna memperbaiki kesalahan-kesalahan nya dan menentukan tujuan tujuan belajarnya sehingga kegiatan belajar mengajar nya menjadi terus berkembang.