

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pengujian secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi regulasi diri, maka akan semakin rendah Prokrastinasi Akademik. Hasil pengujian statistik dari penelitian ini yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,8% dan 70,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Namun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Data penelitian menunjukkan bahwa dari variable prokrastinasi akademik, dimensi dengan skor yang paling tinggi adalah dimensi melakukan aktivitas lain yang terdiri dari indikator (1) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, dan (2) Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain. Sementara untuk variable

Regulasi Diri, dimensi dengan skor paling rendah terletak pada dimensi Inhibiting yang terdiri dari Indikator, (1) Mencegah respon-respon diri yang tidak berkaitan dengan apa yang dikerjakan saat ini, (2) Mengontrol perilaku, (3) mencegah respon diri yang tidak sesuai dengan rencana jangka panjang, dan 94) Mengontrol perilaku dalam jangka panjang.

Mengingat prokrastinasi akademik sebagai suatu hal yang harus diperhatikan serta pentingnya regulasi diri yang baik sebagai kemampuan untuk meraih tujuan dan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi pemerintah dan instansi pendidikan terkait, demi perbaikan pembibitan tunas bangsa kearah yang lebih baik. Karena sudah saatnya kurikulum pendidikan di Indonesia mempertimbangkan dan melibatkan pentingnya kesehatan mental pada anak didik maupun pihak lain yang terlibat dalam kegiatan belajar dan mengajar.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pihak terkait, sebagai berikut:

#### **5.3.1. Bagi Siswa**

Disarankan untuk lebih termotivasi dalam meraih tujuan maupun cita-cita, sehingga memiliki daya regulasi diri yang baik terutama dalam mengontrol perilaku dalam emlakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan saat pengerjaan tugas-tugas akademik.

### 5.3.2. Bagi Orang Tua

Disarankan untuk memberikan bantuan berupa dukungan, tidak hanya dukungan berbentuk material tetapi juga moril. Sehingga anak akan tergerak dan bersemangat dalam menggapai tujuan dan mampu mengatasi hambatan yang ada dalam melakukan tugas-tugas akademik.

### 5.3.3. Bagi Sekolah dan Guru

Dari hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah diharapkan dapat mengadakan seminar yang membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan meregulasi diri terutama dalam mencegah dan mengontrol perilaku sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dimensi Inhibiting Regulasi Diri kurang pada siswa. Guru diharapkan mampu untuk membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan untuk mengurangi rasa bosan dan lelah siswa sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingginya dimensi melakukan aktivitas lain pada variabel prokrastinasi akademik, sebagai langkah preventif meningkatnya kecenderungan siswa menunda atau menghindar dalam pengerjaan tugas-tugas akademik.

### 5.3.4. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, penulis menyarankan untuk memperluas lingkup populasi dan sampel. Sehingga mampu menggambarkan apakah pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik juga berlaku pada instansi-instansi pendidikan di wilayah Indonesia lainnya, atau dibangku pendidikan setingkat Sekolah Menengah Pertama. Selain itu, dapat dipertimbangkan untuk menggunakan metode penelitian lain, seperti penelitian kualitatif yang mengumpulkan data mendalam melalui observasi

dan wawancara pada kasus-kasus regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada setting pendidikan yang terbilang unik, misalnya siswa di sekolah inklusi atau pada anak yang mengikuti *home-schooling*.