

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis linear berganda diperoleh persamaan $Y = 66,307 - 0,390X_1 - 0,216X_2$. Dari persamaan tersebut nilai konstan 66,307 artinya jika *Self Regulation* (X_1) *Self Efficacy* (X_2) sebesar 0, maka Prokrastinasi Akademik (Y) akan bernilai sebesar 66,307. Selanjutnya nilai koefisien *Self Regulation* (X_1) mengalami kenaikan sebesar 1%, maka Prokrastinasi Akademik (Y) akan mengalami penurunan sebesar -0,390. Kemudian nilai koefisien *Self Efficacy* (X_2) adalah sebesar -0,216 artinya apabila *Self Efficacy* (X_2) mengalami kenaikan sebesar 1%, maka Prokrastinasi Akademik (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,216 dengan syarat variabel bebas lainnya bernilai tetap.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *Self Regulation* terhadap Prokrastinasi Akademik kelas XI IPS SMA Negeri 11 Medan yang ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-5,991 > 1,660$ dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *Self Efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik kelas XI IPS SMA Negeri 11 Medan yang ditunjukkan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $-3,774 > 1,660$ dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

4. Secara simultan variabel *Self Regulation* dan *Self Efficacy* berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik kelas XI IPS SMA Negeri 11 Medan, dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $69,998 > 3,09$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.
5. Dalam perhitungan determinasi (R^2) diperoleh sebesar 58,1%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Self Regulation* (X_1) dan *Self Efficacy* (X_2) mempunyai kontribusi sebesar 58,1% terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) dan sisanya 41,9% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

5.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan ini, maka peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan mampu memiliki *self regulation* yang baik, baik itu bisa mengatur, mengelola, dan mampu bertanggung jawab pada saat merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi proses pengerjaan tugas dengan berbagai bantuan sumber belajar ataupun strategi belajar. Siswa juga diharapkan untuk dapat mengontrol dirinya pada saat mengerjakan tugas agar kecenderungan melakukan prokrastinasi dapat dikurangi sebelum menjadi masalah yang kompleks seperti dengan membuat jadwal belajar. Jika jadwal belajar tersebut sudah dibuat maka siswa akan mentaati jadwal tersebut sehingga siswa dapat mengatur dirinya dalam mengerjakan tugas dan terhindar dari yang namanya prokrastinasi akademik.
2. Siswa diharapkan mampu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada saat

mengerjakan tugas karena dengan kepercayaan yang tinggi siswa akan jauh lebih percaya diri dengan jawabannya sehingga tidak mencontek tugas temannya. Dan sebagai seorang manusia kita diciptakan dengan kemampuan yang lebihnya masing-masing di berbagai bidang. Oleh karena itu kita harus percaya dengan kemampuan yang kita miliki.

3. Bagi orang tua, hendaknya lebih meningkatkan *self regulation* dan *self efficacy* kepada anak seperti dengan memberikan arahan, motivasi, dan menumbuhkan rasa percaya diri pada diri si anak agar pada saat mereka mengalami hambatan atau kesulitan pada saat mengerjakan tugas mereka tidak mudah putus asa dan mau mengerjakan tugasnya.
4. Bagi sekolah, hendaknya dapat membuat hal yang dapat meningkatkan *self regulation* siswa yaitu dengan menciptakan atmosfer akademik yang kondusif serta melengkapi fasilitas sarana dan prasarana yang dapat menunjang kegiatan penugasan seperti menyiapkan tempat belajar yang nyaman dan menyiapkan koleksi buku yang menjadi sumber bahan untuk mengerjakan tugas. Apabila ingin meningkatkan *self efficacy* siswa, sekolah juga dapat memberikan seminar motivasi agar mereka dapat mempercayai dirinya sendiri bahwa mereka bisa mengerjakan tugas baik itu mudah ataupun sulit.
5. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya dapat mengembangkan penelitian yang serupa dan dapat menjadikan penelitian ini sebagai tolak ukur pelaksanaan penelitian. Namun, hendaknya peneliti menambah variabel penelitian yang tidak diteliti dalam penelitian ini.