

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian hipotesis sebagaimana yang telah disajikan pada bab 4, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0.452$  dan  $P = .000$ , sedangkan koefisien determinan  $R^2 = .205$  berarti sumbangan efektif 20,5 %. Berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor kontrol diri yang diperoleh remaja semakin rendah prokrastinasi akademik remaja.
2. Ada hubungan negatif sangat signifikan antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter orangtua dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0.251$  dan  $P = .002$ , sedangkan koefisien determinan  $R^2 = .063$  berarti sumbangan efektif 6,3%. Berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis, yang menyatakan adanya hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter orangtua dengan prokrastinasi akademik terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor persepsi remaja terhadap penerapan disiplin otoriter orangtua yang diperoleh remaja semakin rendah prokrastinasi akademik remaja.

3. Ada hubungan negatif signifikan antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokratis orangtua dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0.172$  dan  $p = .024$ , sedangkan koefisien determinan  $R^2 = .030$  berarti sumbangan efektif 3,0 %. Berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis, yang menyatakan adanya hubungan negatif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokratis orangtua dengan prokrastinasi akademik terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor persepsi remaja terhadap penerapan disiplin demokratis orangtua yang diperoleh remaja semakin rendah prokrastinasi akademik remaja.
4. Ada hubungan positif signifikan antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif orangtua dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $.198$  dan  $P = .011$ , sedangkan koefisien determinan  $R^2 = .039$  berarti sumbangan efektif 3,9 %. Berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis, yang menyatakan adanya hubungan positif antara persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif orangtua dengan prokrastinasi akademik terbukti kebenarannya. Semakin tinggi skor persepsi remaja terhadap penerapan disiplin permisif orangtua yang diperoleh remaja semakin tinggi pula prokrastinasi akademik remaja.

## **B. SARAN-SARAN**

Setelah melihat hasil penelitian ini, maka saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

### 1. Saran kepada pelajar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang kontrol dirinya relatif tinggi, kecenderungan berperilaku prokrastinasi relatif rendah. Adanya informasi yang berharga ini, maka diharapkan menjadi kesadaran remaja atau siswa untuk lebih meningkatkan kecakapan kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, kemampuan mengambil keputusan sebagai aspek kontrol diri. Kemampuan yang memadai tersebut dapat meningkatkan kontrol diri yang tinggi.

### 2. Saran kepada Orangtua.

Kepada pihak orangtua diharapkan untuk memperhatikan bagaimanakah tehnik penerapan disiplin yang sesuai, baik dan dapat menjadikan perilaku prokrastinasi para remaja rendah. Adapun hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan, di mana orangtua dapat menerapkan disiplin dengan otoriter dengan batas-batas tertentu atau disiplin demokratis.

### 3. Kepada pihak Masyarakat.

Kepada pihak masyarakat luas untuk perlu memperhatikan lingkungan atau kondisi yang melatarbelakangi munculnya prokrastinasi akademik (dalam hal ini kontrol diri yang rendah dan penerapan disiplin permisif orangtua) dengan membentuk mentalitas dan kepribadian yang memiliki kontrol diri

yang tinggi serta disiplin yang tinggi sejak dini. Hal ini patut menjadi bahan pertimbangan bagi para praktisi yang banyak berkecimpung dengan permasalahan prokrastinasi akademik dalam pembuatan kebijakan serta pengambilan keputusan yang tidak merugikan semua pihak.

#### 4. Para peneliti

Kepada para peneliti berikutnya yang akan mengungkap masalah prokrastinasi hendaknya menggunakan metode penelitian eksperimen dan observasi guna memperoleh bukti mengenai hubungan kausalitas (sebab-akibat) dari komponen kognitif maupun lingkungan terhadap prokrastinasi akademik.

Hal lain yang perlu dilakukan adalah pengembangan dan pengujian kembali skala prokrastinasi akademik agar lebih sesuai dengan jenis tugas-tugas akademik yang sesuai dengan kultur bangsa Indonesia. Karena penelitian ini hanya dilakukan di sebuah institusi pendidikan keagamaan, yaitu Madrasah Aliyah yang berada di kota Jogjakarta, maka masih banyak ketidaksempurnaan untuk dipergunakan di Sekolah Menengah Umum (SMU) maupun tempat/daerah yang berbeda, yang mempunyai perbedaan dari segi kurikulum atau kultur keluarga dalam mendidik dan menerapkan disiplin. Perbaikan pada skala ukur yang dipergunakan dalam penelitian, membantu memperoleh data yang handal, sehingga dapat menguji kesahihan dan kehandalan angket serta mempertajam pemahaman mengenai permasalahan prokrastinasi.

Peneliti hendaknya lebih memperhatikan factor-faktor psikologis lain yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, misalnya self regulasi,

kepercayaan diri (*self confidence*), tipe kepribadian A dan B, tingkat kecemasan introvert-ekstrovert dan lainnya. Sebaiknya memasukkan factor-faktor eksternal yang membentuk situasi kondusif sehingga memunculkan dan meningkatkan frekuensi prokrastinasi misalnya gaya kepemimpinan, tingkat pendidikan tertentu maupun lokasi/daerah tempat pendidikan tertentu, selain itu juga dengan meneliti komponen-komponen afektif dan konatif sebagai predictor yang akan melengkapi hasil penelitian ini dengan menggunakan komponen kognitif ini. Komponen afektif-dan konatif lain yang di sarankan antara lain: kecemasan, takut gagal, takut berhasil, tidak asertif ketergantungan.

Penelitian dapat diperluas dengan mengungkap masing-masing factor alasan prokrastinasi satu-persatu. Faktor-faktor tersebut selanjutnya dibandingkan dengan karakteristik masing-masing jenis tugas akademik untuk menentukan permasalahan yang lebih spesifik dari masing-masing tugas akademik tersebut sehingga dapat dikenali jenis tugas mana yang memberikan sumbangan besar atas prokrastinasi akademik.

Penelitian yang disarankan hendaknya merefleksikan penelitian ini pada populasi atau subjek penelitian karakteristik yang beragam, misalnya pada siswa pada SMP/MTS, pada pondok pesantren dan institusi lainnya. Penelitian ini akan menambah khasanah ilmiah apabila dilakukan pada subjek non siswa, seperti para guru, pegawai negeri dan karyawan. Dengan beraneka ragamnya subjek penelitian dan variatifnya jenis tugas akan semakin memperjelas permasalahan prokrastinasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., Faturachman, & Sucipto, H.P. 1988. Persepsi Terhadap Kemampuan Kerja Wanita. *Journal Psikologi. Tahun 6.* 1-8
- Arikunto, S., 1996. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta; Bumi Aksara.
- Azwar, S. 2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Berndt, T.J. 1992. *Child Development*. New York: Holf Renehart&Winston Inc.
- Bernhardt, K.S. 1964. *Discipline and Child Guidance*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Brigham, J.C. 1991. *Social Psychology*. New York: Harpercollins Publisher.
- Calhoun, J.F. Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Elfida, D. 1995. Hubungan Kemampuan mengontrol diri dan Kecenderungan berperilaku Delikuen pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan), Jogjakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Elia, H. 1987. Persepsi Remaja Mengenai Keajegan Pemberian Disiplin Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja, *skripsi* (tidak diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press.
- Fridani, L. 1996. Orientasi Religius dan kemampuan mengontrol diri pada mahasiswa Universitas Gadjah Mada, *Skripsi*, (tidak diterbitkan) Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Fuhrmann, B.S. 1990 *Adolescence*. 2<sup>nd</sup> ed. Glenview, Illionis: A Devision of Scott, Foresman and Company.
- Glenn D. 2002. Procrastination in College Student Is a Marker for Unhealthy Behaviors, Study Indicates. The Chronicle of Higher Education, Monday, August 26 <http://www.physics.ohio-state.edu/~wilkins/writing/Resources/essays/procrastinate>