

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan Umum

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara umum dapat disimpulkan bahwa strategi kognitif *self-regulated learning* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dengan tingkat korelasi yang sedang. Dengan ini dapat dinyatakan apabila strategi kognitif dalam *self-regulated learning* diterapkan dengan baik oleh para mahasiswa maka perilaku prokrastinasi akademik tidak akan terjadi. Hal ini dikarenakan strategi kognitif dapat membantu mahasiswa mengatasi kecenderungan untuk menunda-nunda. Mahasiswa yang menggunakan strategi kognitif cenderung memiliki pengelolaan waktu dan pemahaman yang lebih baik, yang membantu mereka menghindari perasaan kewalahan yang sering menjadi pemicu perilaku prokrastinasi akademik

5.2 Simpulan Khusus

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara khusus penelitian ini menyimpulkan bahwa:

1. Strategi pengulangan (*rehearsal*) dalam *self-regulated learning* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan tingkat korelasi sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan, mahasiswa yang secara konsisten menggunakan pengulangan untuk mengingat informasi cenderung lebih efisien dalam memproses materi dan tidak merasa perlu menunda-nunda tugas. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mengoptimalkan strategi pengulangan sering kali merasa kesulitan dalam mengingat informasi yang penting, yang menyebabkan kelambanan dalam pengerjaan tugas.
2. Strategi Elaborasi (*elaboration*) dalam *Self-Regulated Learning* memiliki hubungan yang negative dan signifikan dengan tingkat korelasi sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan,

mahasiswa yang menggunakan strategi ini dengan baik mampu memahami materi secara lebih mendalam dan mengintegrasikan pengetahuan, yang membuat mereka lebih siap untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak melakukan elaborasi cenderung merasa bingung atau tidak memiliki pemahaman yang cukup, yang memicu mereka untuk menunda pengerjaan tugas atau menghindari tugas karena merasa tidak siap.

3. Strategi pengorganisasian (*organization*) dalam *self-regulated learning* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan tingkat korelasi sedang dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan, mahasiswa yang mampu mengorganisasi informasi dengan baik dan menyusun langkah-langkah belajar yang jelas lebih mampu mengelola waktu dan sumber daya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak menerapkan strategi ini dengan baik cenderung mengalami kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual karena kurangnya struktur dalam proses belajar.

5.3 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan penelitian di atas adalah sebagai berikut:

a. Bagi Program Studi

Hubungan negatif strategi kognitif *self-regulated learning* dengan perilaku prokrastinasi akademik, mengindikasikan akan rendahnya kemampuan *self-regulated learning* milik mahasiswa, dengan demikian program studi perlu mengkaji lebih dalam mengenai *self-regulated learning* para mahasiswa dan mulai menyediakan kesempatan bagi mahasiswa untuk secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang mendorong mereka untuk mengembangkan kemampuan diri dalam mengatur pembelajaran mereka sendiri, seperti melalui tugas mandiri atau proyek yang menuntut penggunaan strategi kognitif.

b. Mahasiswa

Dari temuan yang dihasilkan, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kriteria prokrastinasi yang cukup tinggi. Artinya mahasiswa masih belum mengatur waktunya secara optimal. Dengan demikian, mahasiswa harus konsisten dalam menerapkan strategi pengulangan, elaborasi, dan pengorganisasian dalam kegiatan belajar. Dapat mulai dengan merencanakan sesi belajar yang lebih terstruktur, menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada, dan memanfaatkan teknik pengulangan untuk memperkuat ingatan mereka.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian yang lebih spesifik dan komprehensif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan penelitian diperluas dengan meneliti strategi *self-regulated learning* lainnya yang juga berperan dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Selain strategi kognitif yang telah diteliti dalam penelitian ini, masih terdapat strategi lain dalam *self-regulated learning*, seperti strategi metakognitif (perencanaan, pemantauan, dan evaluasi) serta strategi manajemen sumber daya (pengelolaan lingkungan belajar, pencarian bantuan, dan pengaturan waktu). Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana strategi-strategi tersebut berkontribusi dalam mengurangi prokrastinasi akademik atau melihat interaksi antara strategi kognitif, metakognitif, dan manajemen sumber daya dalam mendukung proses belajar mahasiswa.