

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab V berisikan simpulan, keterbatasan penelitian, dan rekomendasi dari penelitian yang sudah dilakukan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian mengenai perilaku prokrastinasi dan *self awareness* peserta didik pengguna gawai kelas XI di SMA Pasundan 2 Bandung, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik berada pada kategori sedang. Diperoleh data dari empat aspek perilaku prokrastinasi, peserta didik mampu untuk memulai dan menyelesaikan tugas, mampu untuk mengerjakan tugas tepat waktu, mampu mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang dibuat, namun belum mampu untuk menghindari untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pada hasil tingkat *self awareness*, peserta didik termasuk kedalam kategori *self awareness* tinggi. Diperoleh data dari 3 aspek *self awareness*, peserta didik mampu memahami emosi, pikiran, dan perasaan pada dirinya, mampu memposisikan diri di lingkungan, masih lebih fokus pada emosi dan keadaan diri, percaya diri dan berani hanya pada saat-saat tertentu, cenderung masih bergantung dengan keputusan orang lain namun juga memiliki pandangan sendiri, memiliki selera humor tapi tidak selalu menunjukkannya, masih memiliki keraguan dalam diri namun tetap memiliki keyakinan diri dengan terus dibiasakan.

Terdapat hubungan positif antara perilaku prokrastinasi dan *self awareness* dan memiliki tingkat signifikansi yang rendah. Artinya, menunjukkan kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang kuat satu sama lain. Tingkat *self awareness* tidak selalu memiliki dampak terjadinya perilaku prokrastinasi.

Media bimbingan dan konseling untuk meraih prestasi dan motivasi belajar dengan melatih dan mengembangkan *self awareness* dan mengurangi perilaku prokrastinasi berupa *banner* yang diharapkan dapat memaksimalkan layanan

bimbingan dan konseling kepada peserta didik dalam meningkatkan *self awareness* dan mengurangi perilaku prokrastinasi.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang diberikan mengenai hubungan perilaku prokrastinasi dan *self awareness* peserta didik pengguna gawai kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan masih ditemukan peserta didik yang melakukan prokrastinasi dan memiliki *self awareness* cenderung tinggi. Dengan demikian kepada guru bimbingan dan konseling perlu memberikan layanan yang berfokus pada upaya meraih prestasi dan motivasi belajar untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dan mengembangkan *self awareness*, serta mempertahankan komitmen diri sebagai bentuk refleksi, salah satunya dengan menggunakan media bimbingan dan konseling berupa *banner* yang telah dikembangkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel mengenai perilaku prokrastinasi dan *self awareness* pada peserta didik pengguna gawai pada seluruh jenjang guna melengkapi kekurangan penelitian yang telah ada.