

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta aplikasi teori konseling untuk menangani fenomena prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara umum intensitas prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sangat rendah. Walaupun demikian, siswa sebaiknya mendapatkan penanganan karena tidak menutup kemungkinan kecenderungan prokrastinasi akademik siswa dapat meningkat.
2. Prokrastinasi akademik siswa hampir merata pada setiap area. Urutan area prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: belajar menghadapi ujian, tugas makalah/laporan, membaca referensi, tugas administrasi, dan menghadiri pertemuan kelas.
3. Faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa secara berurutan, yaitu: pendekatan tugas yang buruk, kesalahan pengaturan waktu, pencarian kesenangan, penentangan terhadap kontrol, disorganisasi lingkungan, kegelisahan, stres dan kelelahan, kurangnya ketegasan, toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, dan depresiasi diri.

4. Gejala dominan prokrastinasi akademik siswa, yaitu: melakukan banyak hal sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar, sulit berkonsentrasi selama belajar, merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar, merasa takut gagal dalam belajar, mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dikerjakan.
5. Konseling berorientasi kognitif tidak sepenuhnya efektif untuk menurunkan gejala prokrastinasi akademik siswa. Terdapat lima dari empat belas gejala pengalihan pikiran prokrastinasi akademik yang mengalami penurunan secara signifikan, yaitu: merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar, merasa takut gagal dalam belajar, merasa heran mengapa mesti belajar kalau hanya menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri, merasa sangat benci belajar, dan merasa bosan belajar.

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi sebagai berikut.

### **1. Bagi Siswa**

Sebaiknya siswa mempertahankan sikap dan kebiasaan belajar yang positif karena tidak menutup kemungkinan intensitas kecenderungan prokrastinasi akademik dapat meningkat apabila tidak mendapatkan penanganan.

### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengawasan dalam pelaksanaan tata tertib, sehingga siswa mematuhi peraturan dan proses belajar mengajar di sekolah dapat berjalan dengan lancar.

### 3. Bagi Guru Pembimbing

Rancangan program intervensi melalui konseling berorientasi kognitif dapat menjadi referensi bagi guru pembimbing dalam rangka mengembangkan program bimbingan belajar untuk menangani prokrastinasi akademik siswa, namun hanya dapat digunakan untuk menurunkan lima gejala prokrastinasi akademik siswa yaitu: merasa memiliki waktu yang cukup banyak sehingga tidak perlu segera belajar, merasa takut gagal dalam belajar, merasa heran mengapa mesti belajar kalau hanya menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri, merasa sangat benci belajar, dan merasa bosan belajar. Langkah-langkah yang dapat dilakukan, yaitu: *need assessment* dengan menyebarkan instrumen (skala prokrastinasi akademik), membuat rancangan program intervensi sesuai dengan urutan faktor penyebab dari yang tertinggi hingga terendah, memilih teknik yang sesuai dengan faktor penyebab (misalnya *time projection*). Langkah intervensi terdiri dari tiga tahap, yaitu: stimulasi, eksperimentasi, dan personalisasi

### 4. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat memberikan pembelajaran kepada mahasiswa sebagai calon konselor mengenai teori-teori konseling yang lebih aplikatif dalam penanganan prokrastinasi akademik.

### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik lain dari teori konseling kognitif untuk menurunkan gejala prokrastinasi akademik siswa SMA yang belum turun secara signifikan.