

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara umum hampir seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 18 Bandung tahun ajaran 2009/2010 memiliki kontrol diri yang sedang dalam arti siswa tersebut berpotensi memiliki kontrol diri yang tinggi atau berpotensi memiliki kontrol diri yang rendah.
2. Secara umum hampir seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 18 Bandung tahun ajaran 2009/2010 memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, dalam arti siswa sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah.
3. Terdapat korelasi yang cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh siswa kelas XI SMA Negeri 18 Bandung.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa, berikut ini dikemukakan beberapa rekomendasinya:

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling/Konselor

Kepada guru bimbingan konseling/konselor sekolah, peneliti memberikan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan guru bimbingan konseling/konselor dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa untuk meningkatkan serta mengembangkan kontrol diri siswa dalam mencegah terjadinya prokrastinasi akademik siswa. Rekomendasi tersebut antara lain :

- a. Guru bimbingan konseling hendaknya memberikan layanan bimbingan yang lebih lanjut terhadap siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah dengan memperhatikan aspek *behavioral control*, *cognitive control* dan *decisional control* yang mana merupakan kesatuan utuh dalam pembentukan kontrol diri siswa. Guru bimbingan konseling dapat meningkatkan kontrol diri siswa dengan cara sebagai berikut :
 - 1) Guru bimbingan konseling dapat melakukan kegiatan konseling kelompok dan membantu siswa membuat skala prioritas dalam mengelola waktu. Guru bimbingan konseling kemudian memonitoring sebagai upaya tindak lanjut dari proses konseling kelompok tersebut. Dalam proses monitoring tersebut, guru pembimbing dapat melihat perkembangan atau perubahan perilaku siswa, apakah siswa tersebut telah mampu mengelola waktu mereka atau belum. Bila kegiatan tersebut belum terlaksana sebagaimana yang disepakati sebelumnya antara guru pembimbing dan siswa maka diperlukan kembali sesi pertemuan antara guru

pembimbing dan siswa baik dalam sesi konseling kelompok maupun individual untuk mendiskusikan hambatan-hambatan yang dialami oleh siswa dan mencari solusi dalam mengatasi hambatan tersebut.

- 2) Guru bimbingan konseling dapat membantu siswa dalam membuat catatan yang berisi pencapaian target dalam mengerjakan tugas. Catatan pencapaian target yang telah dibuat siswa dapat didiskusikan dengan guru bimbingan konseling, sehingga guru bimbingan konseling dapat melihat progress perkembangan tingkah laku siswa dalam mengerjakan tugas serta guru bimbingan konseling juga dapat mengetahui apabila terdapat hambatan yang ditemui siswa selama proses pencapaian target tersebut. Bila siswa dapat mencapai target yang telah dibuat, hendaknya guru bimbingan konseling memberikan reward atas pencapaian siswa tersebut. Reward dapat berupa pujian, hadiah, motivasi dan sebagainya, sehingga dengan reward tersebut dapat memacu siswa mempertahankan konsistensinya dalam menghindari perilaku prokrastinasi.
- 3) Guru bimbingan konseling dapat memberikan materi yang berhubungan dengan konsekuensi dan akibat dari prokrastinasi serta materi yang berhubungan dengan *problem solving* dalam menghindari prokrastinasi. Materi yang diberikan diharapkan dapat membuka wawasan dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya

kontrol diri yang dimiliki agar dapat menghindari prokrastinasi. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok.

4) Guru bimbingan konseling dapat memberikan pelatihan-pelatihan yang bertujuan untuk mengembangkan perilaku yang positif terutama perilaku yang berhubungan dengan peningkatan kontrol diri siswa dalam menghindari perilaku prokrastinasi.

b. Guru bimbingan konseling hendaknya membuat program khusus yang berkaitan dengan upaya peningkatan kontrol diri siswa dengan memperhatikan aspek-aspek yang terkandung didalamnya. Program bimbingan kontrol diri yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dipandang relevan dapat diaplikasikan oleh guru bimbingan konseling tersebut.

c. Sebelum memberikan treatment baik itu treatment yang berupa konseling individual ataupun kelompok, guru bimbingan konseling dapat berkoordinasi dengan guru mata pelajaran atau wali kelas untuk memperoleh data mengenai siswa yang melakukan prokrastinasi.

2. Sekolah

Kepada pihak sekolah, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi yang melibatkan hubungan kerjasama antara pihak sekolah dengan guru pembimbing dan antara pihak sekolah dengan orang tua siswa yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan serta rujukan dalam

menentukan kebijakan sekolah, bentuk kerjasama tersebut dapat berupa :

- a. Mengembangkan kerjasama yang lebih baik dengan guru bimbingan konseling dengan cara mendukung implementasi program bimbingan untuk meningkatkan kontrol diri siswa untuk mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Misalnya sekolah memfasilitasi sarana dan prasarana bagi guru bimbingan konseling dalam melakukan pelatihan-pelatihan mengenai upaya peningkatan kontrol diri siswa dan pelatihan untuk mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi.
- b. Mengembangkan kerjasama yang lebih baik dengan orang tua siswa. Misalnya, dengan saling memberikan informasi dan kepada orang tua mengenai perilaku prokrastinasi siswa. Hal ini diharapkan agar orang tua turut ambil peran untuk memotivasi dan memberikan dukungan kepada siswa untuk meningkatkan kontrol dirinya agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi diantaranya yaitu :

- a. Peneliti selanjutnya sebaiknya menyusun program bimbingan yang dikhususkan untuk meningkatkan kontrol diri siswa dalam mencegah terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

- b. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam permasalahan kontrol diri, misalnya faktor yang mempengaruhi kontrol diri siswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi pada jenjang pendidikan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya dapat meneliti pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) atau jenjang perguruan tinggi (PT).

