

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Proses penelitian tentang profil prokrastinasi akademik siswa dan implikasinya bagi program bimbingan akademik, menghasilkan kesimpulan berdasarkan tiga tema yakni latar belakang subjek, perilaku belajar, dan dinamika prokrastinasi.

1. Siswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial (*social support*) baik dari keluarga maupun teman sebaya cenderung mengalami prokrastinasi akademik.
2. Perilaku prokrastinasi ditandai dengan perilaku belajar negatif, seperti tidak memiliki keuletan, tidak menyukai pelajaran, tidak mau bekerja sama, tidak disiplin dalam belajar, sering mencontek, serta memiliki persepsi yang keliru terhadap tugas.
3. Siswa prokrastinator kelas IX SMPN 16 Bandung memiliki kecenderungan:
 - a. Melakukan prokrastinasi disfungsional atau penundaan pengerjaan tugas yang tidak bertujuan.
 - b. Berada pada level *relaxed type*. Siswa tidak mau mengambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakan.

- c. Mengalami pengalihan kapasitas, baik pengalihan kapasitas tindakan, pengalihan perhatian mental dan emosi.
- d. Melakukan prokrastinasi pada area pengerjaan tugas mengarang (menulis) dan belajar menghadapi ujian.
- e. Tidak menyukai, menghindari dan melakukan prokrastinasi pada materi pelajaran berhitung (terutama matematika).
- f. Mengalami prokrastinasi akademik disebabkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yakni kecemasan, ketidakteraturan waktu, pendekatan tugas yang buruk, kurang ketegasan (komitmen terhadap tugas), stress dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternal, yakni kurangnya dukungan sosial (*social support*).

B. Rekomendasi

Rekomendasi berikut ditujukan kepada siswa, orang tua, guru mta pelajaran, guru BK, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan, prokrastinasi akademik siswa berada pada level *the relaxed type*, siswa tidak mau tahu dan sedikit sekali mengeluarkan usaha untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Oleh sebab itu, siswa direkomendasikan untuk memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan dukungan sosial dan memecahkan masalah prokrastinasinya, bersungguh-sungguh menjaga komitmen dalam menuntaskan berbagai tanggung jawab akademik, dan melatih diri untuk mengendalikan mental

(pikiran), emosi (perasaan), dan tindakan dalam merampungkan tugas akademiknya.

2. Bagi Orang Tua

Subjek dalam penelitian ini, tidak hanya kurang mendapatkan dukungan dari teman sebaya, tetapi juga dukungan orang tua. Hendaknya orang tua siswa memberikan dukungan nyata bagi siswa prokrastinator agar dapat memecahkan masalah prokrastinasi akademiknya, misalnya melatih kedisiplinan siswa belajar di rumah, membantu siswa memonitor kemajuan-kemajuan yang telah dicapai, dan memberikan dukungan lainnya baik berupa materil, semangat, informasi yang dibutuhkan, atau penilaian.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian menunjukkan siswa prokrastinator mengalami penundaan pada area tugas mengarang (jangka pendek) dan belajar menghadapi ujian (jangka panjang). Hal ini menunjukkan penundaan menjadi ciri perilaku siswa yang tidak disiplin dalam belajar. Karena kegiatan belajar tidak lepas dari peran guru mata pelajaran, maka guru mata pelajaran perlu turut berperan dalam pemecahan masalah siswa prokrastinator. Oleh sebab itu, guru mata pelajaran direkomendasikan untuk:

- a. Menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan, agar siswa prokrastinator mencurahkan perhatian kepada pelajaran; dan
- b. Memberi contoh kedisiplinan dan kejujuran dalam belajar, seperti memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, memberi ketegasan

dan konsisten dalam bersikap pada seluruh siswa, serta tidak memfasilitasi siswa untuk saling mencontek saat ujian.

4. Bagi Guru BK

Bagi guru BK selaku pelaksana utama bimbingan dan konseling, hendaknya melakukan upaya preventif untuk mencegah siswa menjadi prokrastinator, salah satunya dengan identifikasi dini adanya gejala prokrastinasi sejak siswa kelas VII. Upaya preventif dapat difokuskan pada pemberian layanan dasar dengan materi yang berkaitan dengan keterampilan interpersonal, motivasi berprestasi, konsep diri, manajemen waktu, sikap tanggung jawab dan manajemen stres.

Selain itu, guru BK dapat melaksanakan upaya responsif dengan mengembangkan program bimbingan akademik untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMPN 16 berdasarkan implikasi profil prokrastinasi akademik siswa bagi program bimbingan akademik. Dalam melaksanakan bimbingan akademik ataupun konseling, hendaknya guru BK fokus pada pembentukan perilaku belajar positif, kematangan emosi, dan pembentukan sikap bertanggung jawab pada komitmen.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian kualitatif, dimungkinkan untuk transfer hasil penelitian (*transferability*) dengan catatan adanya kesamaan karakteristik responden. Dengan demikian, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk:

- a. Mengembangkan program bimbingan akademik sesuai dengan implikasi profil prokrastinasi akademik siswa bagi program bimbingan akademik;
- b. Menguji coba keefektifan program bimbingan akademik kepada siswa dengan karakteristik responden yang sama; dan
- c. Menelaah profil prokrastinasi akademik siswa pada level prokrastinasi yang berbeda, untuk mendapatkan gambaran umum yang lebih rinci dan bermakna.

