

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Secara umum intensitas prokrastinasi akademik peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 berada pada kategori tingkat intensitas jarang hingga sering. Artinya peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 memiliki kecenderungan menjadi prokrastinator akan tetapi tidak menjadikan prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan.
2. Pada umumnya peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 melakukan prokrastinasi merata pada setiap area. Dari area prokrastinasi yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, kinerja tugas administrative, menghadiri tatap muka, membaca dan kinerja tugas akademik secara keseluruhan.
3. peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 menunjukkan indikator lebih banyak melakukan pengalihan kapasitas pikiran dengan berfikir masih ada waktu lain. Melakukan pengalihan kapasitas perasaan dengan mengalami keraguan jika gagal dalam belajar dan melakukan pengalihan kapasitas tindakan dengan menyerah ketika ada hambatan dalam belajar.

4. Terdapat empat faktor penyebab prokrastinasi yang paling dirasakan oleh peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 yaitu mencari kesenangan, stress dan kelelahan, rasa khawatir dan ketidaksesuaian dengan lingkungan sekitar.
5. Program *Self Regulation Learning* (SRL) dikembangkan berdasarkan hasil *pre test* dan strategi *Self Regulation Learning* (SRL). Arah dari program yang dirancang yaitu program intervensi bimbingan akademik, dengan berfokus pada pengembangan kompetensi akademik.

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian efektivitas program *Self Regulation Learning* (SRL) untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011 dapat diberikan rekomendasi kepada berbagai pihak, sebagai berikut.

1. Bagi peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung tahun ajaran 2010/2011, melihat hasil penelitian yang didapatkan bahwa kategori prokrastinasi yang umumnya berada pada kategori tingkat intensitas jarang hingga sering, untuk dapat melakukan langkah proaktif untuk mengurangi gejala prokrastinasi akademik sebelum menjadi masalah yang kompleks.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling (Konselor) dan Guru Mata Pelajaran di SMP Negeri 5 Bandung. Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku penyimpangan dalam hal akademik, oleh karena itu guru bimbingan konseling (konselor) dan guru mata pelajaran dapat lebih intensif membantu mahasiswa untuk menekan perkembangan perilaku prokrastinasi. Selain

itu, guru bimbingan konseling (konselor) dan guru mata pelajaran diharapkan lebih memantau perkembangan akademik setiap peserta didik (siswa) SMP Negeri 5 Bandung yang dibimbingnya.

3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI, hendaknya dalam mata kuliah bimbingan belajar dapat diungkap isu-isu terbaru sehingga dapat diketahui spektrum masalah akademik siswa secara komprehensif.

