

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung, dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara umum intensitas prokrastinasi akademik Siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 berada pada kategori sedang.
2. Intensitas area prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 yang termasuk pada kategori tinggi, kategori sedang dan kategori rendah yaitu pada aspek *membaca*.
3. Intensitas ciri-ciri prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 yang termasuk pada kategori tinggi yaitu pada aspek *kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual*. Sedangkan intensitas faktor penyebab prokrastinasi, siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 yang termasuk pada kategori tinggi karena disebabkan aspek *ketidakaturan waktu* serta *stress dan kelelahan*.
4. Intensitas ciri-ciri prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 yang termasuk pada kategori sedang yaitu pada aspek *keterlambatan dalam mengerjakan tugas*. Sedangkan intensitas faktor penyebab prokrastinasi, siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun

ajaran 2010/2011 yang termasuk kategori sedang disebabkan aspek *kecemasan*.

5. Intensitas ciri-ciri prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 yang termasuk pada kategori rendah yaitu pada aspek *keterlambatan dalam mengerjakan tugas*. Sedangkan intensitas faktor penyebab prokrastinasi siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 pada kategori rendah disebabkan aspek *kecemasan*.

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian prokrastinasi siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011 dapat diberikan rekomendasi kepada berbagai pihak, sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling SMP Terbuka di Kota Bandung

Rekomendasi yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling adalah dengan memverifikasi secara menyeluruh profil perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP terbuka di Kota Bandung yang dihasilkan dalam penelitian ini. Memberi informasi yang lebih jelas mengenai layanan dan manfaat yang dapat diperoleh oleh siswa SMP Terbuka dari kegiatan bimbingan dan konseling sehingga siswa dapat lebih mengenal bimbingan dan konseling di sekolahnya. Selain itu diharapkan guru bimbingan dan konseling di SMP Terbuka dapat mengidentifikasi siswa-siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi sehingga dapat dilakukan penanganan

yang lebih awal seperti mewajibkan siswa membuat jadwal kegiatan sehari-hari. Hal ini agar siswa dapat mengontrol waktunya untuk membagi antara waktu sekolah, belajar atau mengerjakan tugas, bekerja, bermain, dan waktu untuk istirahat. Sehingga dengan terbiasanya siswa menerapkan jadwal tersebut dalam kehidupan sehari-hari, akan mengurangi siswa dari prokrastinasi. Selain itu melakukan konseling individu kepada siswa yang memiliki indikator prokrastinasi dengan kategori tinggi dan memberikan konseling kelompok untuk siswa yang termasuk kedalam kategori sedang. Dalam konseling tersebut, diberikan teknik-teknik untuk mengurangi prokrastinasi pada siswa SMP Terbuka. Memberikan teknik kognitif behavioral seperti memberikan sanksi atau hukuman jika siswa melanggar jadwal yang telah ditentukan atau tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

## 2. Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran diharapkan bersama-sama dengan wali kelas ikut memantau siswa SMP Terbuka yang memiliki kecenderungan mengarah ke prokrastinasi akademik dengan memperhatikan tugas-tugas siswa setiap harinya, misalnya saja dengan memberikan tugas dan memeriksa tepat pada waktunya. Selain itu cara yang paling sederhana untuk membantu siswa SMP Terbuka agar dapat mengurangi prokrastinasi adalah dengan membuat suatu komitmen atau kesepakatan dengan siswa seperti kapan waktu pengumpulan tugas, sanksi yang sebaiknya diberikan kepada siswa yang terlambat atau tidak mengerjakan tugas, misalnya memberikan point-

point untuk setiap pelanggaran yang dilakukan siswa. Selain itu guru mata pelajaran memperhatikan siswa-siswa yang sering melakukan prokrastinasi di kelas serta bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling sehingga setiap siswa yang cenderung memiliki prokrastinasi dapat segera mendapatkan layanan bimbingan dan konseling.

3. Bagi Kepala Sekolah SMP Terbuka di Kota Bandung

Rekomendasi yang diberikan kepada kepala sekolah yang mengelola SMP Terbuka diharapkan dapat lebih tegas kepada guru-guru mata pelajaran yang mengajar di SMP Terbuka untuk dapat mengajar dengan sungguh-sungguh, tepat waktu, tidak membedakan siswa Terbuka dengan siswa Reguler, dan menepati jadwalnya masuk kelas.

4. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan,

Perolehan data dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan sebagai sumbangan untuk mata kuliah pengembangan program bimbingan konseling. Selain itu bagi jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan dapat memasukan kajian prokrastinasi kedalam mata kuliah pengembangan program bimbingan dan konseling untuk bekal calon konselor dalam menghadapi dinamika prokrastinasi akademik.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menemukan, menggambarkan dan menceritakan mengenai karakteristik siswa SMP Terbuka secara lebih mendalam seperti menceritakan mengenai waktu sekolah, waktu belajar dirumah, waktu bekerja, waktu istirahat, apa saja pekerjaan yang di lakukan, atau sejauh

mana jarak yang di tempuh dari rumah ke sekolah. Hal-hal tersebut yang dapat dijadikan analisis yang lebih mendalam pada penelitian berikutnya mengenai prokrastinasi akademik khususnya di SMP Terbuka. Hal lain yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah menyusun program untuk mengurangi prokrastinasi siswa SMP Terbuka dengan merujuk pada analisis prokrastinasi akademik siswa SMP Terbuka di Kota Bandung tahun ajaran 2010/2011.

