

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Penelitian tentang efektifitas konseling berorientasi perilaku untuk menurunkan gejala prokrastinasi pada siswa Sekolah Menengah Atas menghasilkan kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan untuk pelaksanaan bimbingan belajar dan pengaplikasian konseling perilaku untuk penanganan prokrastinasi akademik siswa.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara umum intensitas prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori rendah, namun tidak menutup kemungkinan kecenderungan untuk menjadi prokrastinator meningkat apabila siswa tidak mendapat penanganan.
2. Urutan area prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: belajar menghadapi ujian, menghadiri pertemuan kelas, dan tugas administrasi.
3. Urutan faktor penyebab prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: tidak dapat bekerja sama dengan orang lain, kegelisahan, kesalahan pengaturan waktu, toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan,

stres dan kelelahan, perendahan diri sendiri, disorganisasi lingkungan, dan pendekatan tugas yang buruk.

4. Gejala perilaku prokrastinasi akademik siswa dari yang tertinggi hingga terendah, yaitu: berhenti belajar lebih cepat dari yang direncanakan agar dapat melakukan kegiatan yang menghibur, merencanakan untuk belajar tetapi kemudian tidak jadi belajar, merasa panik selama belajar, berhenti belajar karena tidak sehat, menunda menyelesaikan materi pelajaran sampai batas waktu yang belum jelas, menanggukkan penyelesaian suatu tugas, berhenti belajar beberapa saat untuk mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan, menyerah ketika hasil belajar tidak memuaskan, dan lupa mempersiapkan diri untuk belajar.
5. Konseling berorientasi perilaku efektif untuk menurunkan intensitas prokrastinasi akademik siswa.

## **B. Rekomendasi**

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi sebagai berikut.

### **1. Bagi Konselor**

Konselor dapat menggunakan konseling berorientasi perilaku dalam penyusunan program bimbingan belajar untuk menurunkan intensitas prokrastinasi akademik siswa. Langkah-langkah yang dapat dilakukan, yaitu: *need assessment* dengan menyebarkan instrumen skala prokrastinasi akademik, membuat rancangan program intervensi sesuai dengan faktor penyebab dari yang tertinggi hingga

terendah, memilih teknik yang sesuai dengan faktor penyebab (misalnya teknik modelling), langkah intervensi yang terdiri 3 tahap yaitu: stimulasi, eksperimentasi, dan personalisasi.

## 2. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dalam mata kuliah praktikum bimbingan belajar lebih memfokuskan kepada masalah-masalah belajar yang spesifik dan penanganannya dengan menggunakan teori konseling yang lebih teruji, sehingga mahasiswa sebagai calon konselor sekolah dapat lebih kompeten dalam menangani masalah-masalah belajar, khususnya prokrastinasi akademik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan intervensi untuk area dan gejala yang lebih spesifik dan menggunakan teknik konseling perilaku yang lain dengan mempertimbangkan subjek sehingga dapat menurunkan secara signifikan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas. Selain itu, sebaiknya menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian yang diperoleh tidak hanya melalui pre test dan pos test saja, tetapi dapat membandingkan hasil kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

