

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan proses analisis yang dilakukan terhadap data penelitian yang diperoleh, maka pada dasarnya hasil yang diperoleh telah memenuhi tujuan dari pelaksanaan penelitian ini. Secara umum diketahui bahwa faktor internal sebagai penyebab perilaku prokrastinasi pada siswa di SMA Negeri 1 Merangin berada pada tingkat sedang dengan nilai persentase yang diperoleh sebesar 57,5%, dengan rincian hasil pada masing-masing indikator penelitian adalah sebagai berikut.

1. Tingkat kondisi fisik individu sebagai faktor internal penyebab perilaku prokrastinasi pada siswa di SMA Negeri 1 Merangin berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 55,3%.
2. Tingkat kondisi psikologis sebagai faktor internal penyebab perilaku prokrastinasi pada siswa di SMA Negeri 1 Merangin berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 58,4%.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh seperti di atas, maka dapat diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Siswa

Siswa perlu menurunkan lagi tingkat prokrastinasi akademik siswa dengan cara meningkatkan rasa tanggung jawab, berinisiatif, percaya diri, dan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi masalah pengerjaan tugas-

tugas sekolahnya. Hal ini dapat ditempuh dengan siswa mengikuti organisasi sekolah, mengikuti ekstrakurikuler dan menyadari bahwa mengerjakan tugas adalah kewajiban dan kebutuhan untuk diri sendiri.

2. Guru BK / Konselor

Hendaknya dapat memprioritaskan masalah prokrastinasi dalam penyusunan dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan sebagai usaha pengentasan perilaku prokrastinasi secara individual, klasikal, dan maupun pencegahan dalam format kelas besar.

3. Orangtua

Dapat mengambil langkah preventif, kuratif, dengan merubah pola asuh orang tua dalam rangka membentuk pribadi anak yang bertanggung jawab terutama dalam pengerjaan tugas-tugas sekolahnya. Hal ini dapat ditempuh dengan cara orang tua selalu memantau dan mendampingi siswa saat belajar di rumah dan pada saat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah, karena dari keluarga itulah anak pertama kalinya mendapat pendidikan dasar yang akan berpengaruh besar pada perkembangan pribadi selanjutnya.

C. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Banyak hal yang bisa dilakukan guru BK/konselor dalam proses konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Mengingat begitu seringnya terjadi prokrastinasi, diharapkan Guru BK/Konselor untuk mengarahkan siswa agar mengurangi bahkan menghilangkan perilaku prokrastinasi akademik melalui berbagai pelayanan konseling yang diberikan kepada siswa. Banyak layanan yang efektif dan bisa diberikan kepada siswa untuk meningkatkan ketrampilan belajar dan hasil belajar

siswa salah satunya layanan bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok dan melalui dinamika kelompok itu peserta dapat memperoleh berbagai wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai dan sikap yang berperan sebagai pendukung dalam memahami dan memecahkan masalah, sehingga setiap anggota kelompok mampu mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok tersebut.

Berbagai fungsi bimbingan konseling dalam dilaksanakan oleh seorang Guru BK/. konselor Pencegahan merupakan salah satu fungsi dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Peran yang harus dilakukan oleh konselor antara lain sebagai berikut: (1) Memotivasi siswa dalam belajar, (2) Memberikan kiat cara belajar yang efektif dan efisien, (3) Menanamkan rasa percaya diri akan keberhasilan, (4) Mensugesti optimistik siswa akan keberhasilan, (5) Menghilangkan rasa cemas dan takut menghadapi resiko, (6) Menanamkan disiplin dalam belajar, dan (7) Menghilangkan pesimistis siswa dalam menghadapi segala masalah.