

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk serta strategi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menguranginya, dapat disimpulkan yaitu Prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII dan strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Hal ini ditandai dengan kecenderungan siswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu, kurang konsisten dalam mengatur waktu belajar, serta adanya kesenjangan antara niat dan tindakan dalam menyelesaikan tugas.

Perilaku prokrastinasi ini dipengaruhi oleh beberapa aspek, *Perceived time* yaitu siswa memiliki persepsi waktu yang subjektif dan belum mampu mengelola waktu secara optimal. *Intention action* yaitu adanya ketidaksesuaian antara niat untuk mengerjakan tugas dengan tindakan nyata akibat distraksi dan kurangnya perencanaan. *Emotional distress* yaitu munculnya emosi negatif seperti cemas, stres, takut gagal, dan rasa bersalah yang memperkuat perilaku menunda. Dan *Perceived ability* perbedaan kepercayaan diri, persepsi kemampuan, dan motivasi belajar siswa memengaruhi kesiapan dalam menyelesaikan tugas.

2. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Sungai Tabuk

Strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik yaitu Guru BK memiliki peran yang sangat penting dan aktif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa melalui berbagai strategi yang terarah

dan berkelanjutan, meliputi *Perceived time* yaitu membantu siswa menyusun jadwal belajar, membagi tugas, serta memantau progres belajar agar lebih disiplin dalam mengelola waktu. *Intention action* yaitu mendorong siswa merealisasikan niat menjadi tindakan melalui penyusunan rencana kecil, target realistis, serta pengawasan dan motivasi. *Emotional distress* yaitu memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan keluhan, memberikan motivasi, serta membantu siswa mengatasi kecemasan dan stres. Dan *Perceived ability* yaitu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui dorongan positif, pemberian pujian, serta membantu menetapkan target yang dapat dicapai. Selain itu, strategi guru BK juga didukung oleh kerja sama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran, sehingga membantu siswa menjadi lebih disiplin, termotivasi, fokus, dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola waktu belajar, mengurangi distraksi seperti penggunaan gawai secara berlebihan, serta membiasakan diri untuk mengerjakan tugas secara bertahap dan tidak menunda-nunda. Selain itu, siswa juga perlu meningkatkan kepercayaan diri dan tidak takut untuk bertanya apabila mengalami kesulitan dalam memahami tugas.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat terus mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih variatif dan berkelanjutan, khususnya dalam membantu siswa mengelola waktu, mengontrol diri, serta mengatasi masalah emosional. Selain itu, guru BK juga perlu meningkatkan intensitas pemantauan dan evaluasi terhadap perkembangan siswa dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

3. Bagi wali kelas dan guru mata pelajaran

Wali kelas dan guru mata pelajaran diharapkan dapat bekerja sama dengan guru BK dalam memberikan pengawasan, motivasi, serta penguatan disiplin kepada siswa. Selain itu, pemberian tugas hendaknya disertai dengan arahan yang jelas serta pengingat secara berkala agar siswa tidak mudah menunda pekerjaan.

4. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung program layanan BK melalui kebijakan yang menunjang pengembangan karakter disiplin dan tanggung jawab siswa. Sekolah juga dapat menyelenggarakan program pelatihan manajemen waktu, motivasi belajar, serta literasi digital untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gawai.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek maupun metode penelitian, serta mengkaji faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

6. Keterbatasan Penulis

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu keterbatasan waktu penelitian sehingga peneliti belum dapat melakukan pengamatan secara langsung terhadap proses bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK. Data penelitian lebih banyak diperoleh melalui wawancara dan laporan dari guru BK. Selain itu, jumlah subjek penelitian yang terbatas menyebabkan hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi secara menyeluruh. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan pengamatan yang lebih mendalam dan subjek yang lebih luas.