

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Sukapura menggambarkan 3% asiswa yang di kategori tinggi, 102% pada sedang, dan 69% pada kategori rendah. Itu artinya sebaran siswa kelas X SMK Sukapura sebagian besar pada tarap sedang kebawah. Kemudian jika dibandingkan dengan tingkat prokrastinasi akademik di tiap jurusan, siswa jurusan tabus yang memperoleh hasil paling tinggi dibandingkan dengan jurusan lain. Artinya semakin tinggi perolehan hasil perbandingan maka semakin banyak siswa yang terkategori pada tingkat prokrastinasi akademik sedang kebawah.
2. Rancangan intervensi pelatihan *mindfulness based stress reduction* untuk meredeksi prokrastinasi pada siswa dilakukan melalui tahapan identifikasi gejala prokrastinasi akademik tinggi, selanjutnya dituangkan pada tahapan melatih kesadaran dan pikiran otomatis, melatih fokus pada tubuh untuk meningkatkan kejernihan pikiran, mengajarkan teknik pernapasan dan memusatkan perhatian pada pengalaman, melatih fokus pada pendengaran dan penerimaan, serta belajar untuk mengalami momen tanpa terlibat pada momen, menggambarkan pikiran sebagai "hanya pikiran bukan fakta", mengembangkan cara hidup serta menggeneralisasi praktik mindfulness mereka ke kehidupan sehari-hari.
3. Secara umum tingkat prokrastinasi akademik pada siswa sebelum memperoleh perlakuan atau intervensi pelatihan dengan skor rata-rata 88,61%, sedangkan setelah diberikannya perlakuan memperoleh skor rata-rata 74,11%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan sebesar 14,5%. Dan berdasarkan hasil uji signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan *Uji Paired-*

Sample t Test, bahwa $thitung \geq ttabel$ yaitu $5,134 \geq 1,488$ dengan tarap signifikansi 95%. Jika dilihat berdasarkan uji signifikansi dengan ketentuan jika signifikansi $> 0,05$, maka pelatihan berbasis *mindfullnuss based stress reduction (MBSR)* tidak efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, dan jika signifikansi $< 0,05$ maka pelatihan berbasis *mindfullnuss based stress reduction (MBSR)* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik, yang menunjukkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa pelatihan berbasis *mindfullnuss based stress reduction (MBSR)* efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa kelas X. Selain itu, intevensi pelatihan juga berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik dan kognitif prokrastinasi akademik yang dapat terlihat pada peningkatan skor signifikan yang diperoleh dari *post-test* pada setiap indikatornya. Artinya bahwa peningkatan tingkat prokrastinasi akademik siswa berbanding lurus dengan peningkatan aspek pada prokrastinasi akademik itu sendiri.

B. SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian, peneliti mempunyai saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *mindfullnuss based stress reduction (MBSR)* dinyatakan efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik. Maka dari itu, bagi konselor dapat menggunakan, menerapkan, atau mengimplementasikan pelatihan berbasis *mindfullnuss based stress reduction (MBSR)* ini dalam mereduksi prokrastinasi akademik baik itu berbentuk preventif.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi terjadi pada siswa siswa kelas X. Maka dari itu, pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama untuk membuat program pencegahan ataupun

penanganan untuk mereduksi perilaku prokrastinasi pada siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengoreksi dan mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, seperti memperluas subjek penelitian, tidak hanya pada jenjang SMK tapi pada jenjang SD, SMP, bahkan perguruan tinggi, ataupun pada karyawan dalam penetapan karir yang dipilih. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkorelasikan variable kegigihan dengan variable lain sebagai pembaruan dari riset yang masih sedikit untuk diteliti. Dan yang terakhir, diharapkan memperkaya bacaan dan sumber lain yang relevan dalam pengembangan terhadap riset yang akan dilakukan nantinya.

