

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program pelatihan keterampilan koping untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah tasikmalaya angkatan 2017. Berikut kesimpulannya :

Gambaran umum tentang resiliensi akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya secara umum memiliki resiliensi akademik yang sedang dari 167 siswa kelas XII diperoleh 69% siswa dengan resiliensi akademik yang sedang dengan frekuensi siswa 116 orang. Hal ini menunjukkan siswa berada pada kategori sedang dalam resiliensi akademiknya dengan setiap aspek serta indikatornya. Gambaran umum dimensi resiliensi akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya berdasarkan dimensi resiliensi didapatkan sebagai berikut pada dimensi ketekunan dengan kategori sedang diperoleh 70,7% dengan frekuensi siswa sebanyak 118 orang hal ini menunjukkan bahwa siswa dominan berada di tingkat sedang pada dimensi ketekunan dalam resiliensi akademik. Kemudian dimensi refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif diperoleh 61,7% dengan kategori sedang dimana frekuensi siswa sebanyak 103 orang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kebanyakan berada di kategori sedang dimensi refleksi pada resiliensi akademik. Dimensi selanjutnya ialah afeksi negatif dan respon emosional diperoleh 68,9% pada tingkat sedang dengan frekuensi siswa sebanyak 115 hal ini menunjukkan bahwa siswa dominan berada di tingkat sedang pada dimensi ini. Lalu diperoleh juga 20,4% pada tingkat tinggi dengan frekuensi siswa sebanyak 34 artinya siswa mendapatkan nilai maksimal disetiap indikatornya

Gambaran umum resiliensi akademik berdasarkan perbedaan jenis kelamin menunjukkan hasil sig. 0,217 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara resiliensi akademik pada siswa laki-laki dan perempuan kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Kemudian gambaran umum strategi koping berdasarkan

jenis-jenis strategi koping nya pada siswa kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya sebagai berikut pada strategi koping fokus masalah diperoleh dominan skor berada pada tingkat sedang dengan 60% sebanyak 101 siswa. Pada strategi koping fokus emosi diperoleh skor dominan berada di tingkat sedang 72% dengan frekuensi siswa sebanyak 120 orang, Pada strategi koping penghindaran diperoleh 65% pada tingkat sedang dengan frekuensi 108 lalu 14% pada tingkat rendah dengan frekuensi 24 orang serta 35 orang pada kategori tinggi dengan presentase 21%.

Gambaran umum strategi koping berdasarkan perbedaan jenis kelamin menunjukkan hasil 0,154 pada strategi koping masalah artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Lalu pada strategi koping emosi menunjukkan signifikan 0,113 artinya sama tidak ada perbedaan yang signifikan kemudian pada strategi koping penghindaran dengan signifikan 0,539 hal ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara strategi koping masalah emosi dan penghindaran terhadap siswa laki-laki dan perempuan kelas XII SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

Gambaran korelasi antara strategi koping dengan resiliensi akademik diperoleh hubungan sebesar 0,56 antara strategi koping masalah dengan resiliensi akademik artinya mempunyai hubungan cukup kuat serta positif terhadap resiliensi akademik. Kemudian terdapat hubungan negatif antara strategi koping emosi terhadap resiliensi akademik sebesar -0,21 artinya lemah serta negatif terhadap resiliensi akademik. Kemudian terdapat korelasi positif lemah dengan signifikan 0,09 dari strategi koping penghindaran terhadap resiliensi akademik .

## **B. Rekomendasi**

### **1. Bagi Konselor di sekolah**

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yakni gambaran umum resiliensi akademik dan gambaran strategi koping serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Oleh karenanya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan rancangan pembuatan program layanan untuk siswa agar pencapaian prestasi akademik lebih meningkat dan meminimalisir adanya siswa yang lulus tidak tepat waktu.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji keefektivan dari rancangan program pelatihan yang sudah di rencanakan peneliti.

## 3. Bagi Siswa

Agar dapat menjadi bahan bacaan guna meningkatkan resiliensi akademik serta strategi koping pada bidang akademik.

