

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik Pomodoro sebagai strategi pembiasaan belajar melalui layanan penguasaan konten sangat efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan. Keberhasilan ini dibuktikan melalui pencapaian yang konsisten dari tahap Pra-Siklus hingga Siklus II secara kuantitatif. Pada tahap awal (Pra-Siklus), rata-rata skor prokrastinasi akademik yang terdiri dari 25 siswa berada pada angka 73% (kategori Sedang). Setelah diberikan tindakan pada Siklus I, persentase tersebut mengalami penurunan menjadi 58% (kategori Rendah), dan pada Siklus II juga mengalami penurunan menjadi 40% (kategori Sangat Rendah). Keberhasilan secara kuantitatif tersebut sejalan dan diperkuat dengan hasil pengamatan perilaku nyata siswa di kelas secara kualitatif. Berdasarkan hasil lembar observasi, rata-rata tingkat perilaku prokrastinasi kelas yang pada Siklus I berada di angka 55% (kategori Rendah), berhasil menurun pada pembiasaan di Siklus II menjadi 42% (kategori Sangat Rendah). Dengan demikian, dari tahap Pra-Siklus hingga Siklus II terjadi penurunan yang nyata dalam perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan T.A 2025/2026.

5.2 Saran

Berdasarkan paparan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, antara lain sebagai berikut:

1. **Bagi Siswa:** Diharapkan agar siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan dapat terus mempertahankan dan mengaplikasikan teknik Pomodoro secara mandiri. Teknik ini hendaknya tidak hanya digunakan pada saat menerima layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, tetapi juga dipraktikkan saat mengerjakan tugas atau Pekerjaan Rumah (PR) di kediaman masing-masing guna membentuk karakter disiplin belajar yang permanen.
2. **Bagi Guru Bimbingan dan Konseling:** Disarankan untuk merancang program tindak lanjut berupa layanan Bimbingan Kelompok khusus Manajemen Waktu. Selain itu, disarankan pula pembuatan Jurnal Pantau Pomodoro sebagai buku kontrol harian yang wajib diisi siswa saat mengerjakan tugas di rumah. Jurnal ini nantinya dapat dipantau secara berkala melalui kolaborasi antara Guru BK dan orang tua siswa agar kebiasaan menunda tugas benar-benar hilang.
3. **Bagi Guru Mata Pelajaran:** Diharapkan dapat menjalin kolaborasi aktif dengan Guru Bimbingan dan Konseling. Sebagai pihak yang bersinggungan langsung dengan ketepatan waktu pengumpulan tugas harian siswa, guru mata pelajaran disarankan untuk rutin melaporkan data riwayat pengerjaan tugas tersebut kepada Guru BK. Hal ini bertujuan agar evaluasi terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat diukur secara akurat dan menyeluruh.
4. **Bagi Pihak Sekolah (Kepala Sekolah):** Diharapkan dapat menyediakan fasilitas pendukung guna menciptakan lingkungan belajar kelas yang kondusif dan bebas dari distraksi. Fasilitas fisik yang perlu disiapkan adalah

pengadaan jam dinding di setiap ruang kelas untuk memudahkan siswa mempraktikkan manajemen waktu.

5. **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Bagi peneliti yang tertarik untuk mengkaji topik prokrastinasi akademik serupa, disarankan untuk merancang instrumen pengawasan tambahan yang valid guna memantau perilaku siswa secara langsung di luar jam sekolah. Selain itu, disarankan pula untuk melakukan studi longitudinal (jangka panjang) guna membuktikan apakah modifikasi perilaku melalui teknik Pomodoro ini benar-benar menetap secara permanen pada diri subjek penelitian.

