

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Peran Konseling Individu dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar Siswa di SMA Nurul Falah Kebumen, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kondisi manajemen waktu siswa di SMA Nurul Falah Kebumen menunjukkan bahwa padatnya jadwal akademik dan ibadah di lingkungan berbasis asrama membuat siswa sering mengalami kesulitan dalam membagi waktu. Siswa kerap merasa kewalahan dalam menentukan prioritas antara tugas sekolah dan kegiatan keagamaan, sehingga keduanya belum dapat dilaksanakan secara optimal.
2. Faktor-faktor penyebab kesulitan manajemen waktu siswa terdiri atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya disiplin diri, rendahnya motivasi belajar, serta kebiasaan menunda tugas. Sementara itu, faktor eksternal mencakup padatnya jadwal kegiatan sekolah dan asrama, minimnya waktu istirahat, serta kesulitan adaptasi siswa baru terhadap sistem asrama yang ketat.
3. Dampak kesulitan manajemen waktu terhadap kehidupan akademik dan religius siswa tergolong cukup serius, di antaranya meningkatnya tingkat stres, berkurangnya kualitas istirahat, menurunnya prestasi akademik, serta melemahnya kualitas ibadah, khususnya dalam kegiatan setoran hafalan Al-Qur'an.

4 . Peran layanan konseling individu terbukti membantu siswa dalam mengatasi kesulitan manajemen waktu. Melalui konseling individu, siswa mampu memahami permasalahan yang dihadapi, menyusun jadwal kegiatan, serta menemukan solusi praktis sesuai dengan kondisi masing-masing. Guru Bimbingan dan Konseling berperan sebagai pendamping yang memberikan arahan, motivasi, dan penguatan agar siswa lebih percaya diri dalam mengelola waktu.

5. Strategi layanan konseling individu yang efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa meliputi penerapan pendekatan non-direktif, pendampingan konseling secara berkelanjutan, serta kolaborasi antara guru BK dan pembina asrama. Strategi tersebut membuat siswa merasa didengar, didampingi, dan diawasi secara konsisten sehingga mampu menerapkan manajemen waktu secara lebih disiplin.

Hasil ini mendukung teori-teori manajemen waktu dan konseling individu yang dikemukakan dalam kajian pustaka, sekaligus memperkuat temuan penelitian terdahulu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa lebih disiplin dalam mengatur waktu dengan cara mengurangi kebiasaan menunda tugas serta berani menyusun jadwal harian yang realistis sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, siswa juga perlu lebih

terbuka dalam mengikuti layanan konseling individu agar setiap permasalahan yang dihadapi dapat ditangani secara tepat dan mendapatkan solusi yang sesuai.

2. Bagi Guru BK

Perlu dilaksanakan konseling individu secara rutin dan berkelanjutan, tidak hanya diberikan ketika siswa mengalami masalah yang sudah akut. Selain itu, penting juga untuk menerapkan pendekatan non-direktif agar siswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan permasalahannya, sehingga proses konseling dapat berjalan lebih efektif dan bermanfaat bagi perkembangan keterampilan manajemen waktu mereka.

3. Bagi Pembina Asrama dan Sekolah

Perlu adanya perhatian yang lebih baik terhadap keseimbangan jadwal antara kegiatan akademik dan keagamaan agar siswa memiliki waktu istirahat yang cukup serta tidak merasa terbebani. Selain itu, penting juga menjalin kerja sama yang erat antara guru BK dan pembina asrama dalam mendampingi siswa yang mengalami kesulitan manajemen waktu, sehingga upaya pendampingan dapat berjalan lebih menyeluruh dan efektif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan metode campuran, baik kualitatif maupun kuantitatif, sehingga hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam. Selain itu, penelitian serupa juga sebaiknya dilaksanakan di sekolah lain agar dapat diketahui

perbandingan efektivitas konseling individu dalam konteks yang berbeda, sehingga temuan penelitian menjadi lebih luas dan aplikatif.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Data penelitian diperoleh terutama melalui wawancara dan observasi di lingkungan SMA Nurul Falah Kebumen, sehingga hasilnya sangat dipengaruhi oleh konteks sekolah berbasis asrama dan belum tentu dapat digeneralisasikan pada sekolah lain dengan karakteristik berbeda.
2. Jumlah subjek penelitian masih terbatas, sehingga belum sepenuhnya mewakili seluruh populasi siswa dan memungkinkan adanya variasi pengalaman yang belum terungkap.
3. Keterbatasan waktu penelitian membuat peneliti belum dapat melakukan pendampingan konseling secara lebih panjang untuk melihat perubahan perilaku siswa dalam jangka waktu yang lebih lama.