

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMA Negeri 1 Ngemplak mengisi waktu luang yaitu 8,14% atau 7 siswa terdapat pada kategori sangat rendah, 25,58% atau 22 siswa termasuk pada kategori rendah, 39,54% atau 34 siswa pada kategori sedang, 22,09% atau 19 siswa pada kategori tinggi dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 4,65% atau 4 siswa berdasarkan pada jumlah skor indikator dan frekuensi siswa dalam mengisi waktu luang. Mengisi waktu luang pada kategori sedang berarti siswa dalam mengisi waktu luang dengan berbagai macam kegiatan, siswa tidak terlalu tinggi atau banyak memiliki waktu luang dan tidak terlalu rendah atau sedikit waktu luang.
2. Gambaran unsur-unsur kegiatan mengisi waktu luang secara umum juga tidak jauh berbeda yaitu pada kategori sedang artinya bahwa siswa tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah waktu luang yang dimiliki siswa. Kegiatan relaksasi yang paling dominan adalah kegiatan relaksasi pasif atau sifatnya kurang produktif. Kegiatan hiburan yang paling dominan adalah kegiatan yang berkaitan dengan olahraga latihan sendiri seperti renang atau jogging, hobi menyanyi, bermain video game atau permainan komputer dan melamun atau menghayal. Kegiatan pengembangan diri paling dominan adalah berteman dan bergaul.

3. Kegiatan waktu luang cukup bermakna positif bagi siswa dimana terdapat waktu luang untuk belajar dirumah yang frekuensinya antara 1-3 jam. Kegiatan mengisi waktu luang siswa tampak jelas pada kegiatan yang menjadi favorit siswa paling banyak adalah kegiatan berkenaan dengan relaksasi pasif seperti kegiatan menonton televisi, mendengarkan musik atau radio, tidur atau istirahat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui beberapa hal yang perlu diperhatikan dan saran yang dapat diajukan adalah:

1. Bagi Siswa

Siswa lebih dapat memilih berbagai jenis kegiatan yang dapat mengembangkan potensi, bakat dan minat supaya dapat meningkatkan prestasi baik akademik maupun non akademik. Siswa juga harus bisa memanfaatkan waktu luang baik untuk relaksasi atau istirahat dan untuk hiburan atau rekreasi dengan frekuensi waktu yang proposional dan jangan sampai memanfaatkan waktu luang untuk hal-hal yang bersifat negatif.

2. Bagi Kepala Sekolah

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ngemplak perlu ditingkatkan lagi supaya bisa memberikan motivasi agar dapat tertarik siswa untuk mengikuti kegiatan yang diadakan di sekolah sesuai dengan minat siswa. Selain itu diadakan evaluasi sehingga dapat diketahui siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

3. Bagi Guru Pembimbing

Bimbingan mengisi waktu luang perlu diberikan kepada siswa agar siswa dapat membiasakan untuk memanfaatkan waktu luang dan menunjukkan jenis-jenis kegiatan untuk mengisi waktu luang yang dapat mengembangkan bakat, minat dan kecakapan mereka, serta memberikan motivasi-motivasi yang dapat menjadi daya tarik atau minat siswa untuk mengikuti kegiatan yang bermanfaat bagi perkembangan siswa sehingga siswa bisa berprestasi baik secara akademik maupun non akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini masih bersifat pendahuluan perlu dikembangkan dengan berbagai metode seperti korelasi atau perbandingan dengan tingkat mengisi waktu luang diberbagai lingkup sekolah baik swasta atau negeri, juga lingkungan sekolah perkotaan atau yang dikawasan pedesaan sehingga akan nampak jelas gambaran perbedaan-perbedaan dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan siswa dalam mengisi waktu luang.
- b. Teori dasar dan sumber pustaka lebih dikembangkan lagi supaya dapat memberikan kontribusi yang lebih baik dalam membuat generalisasi konsep-konsep dari teori tersebut.
- c. Pembuatan alat ukur atau angket sebaiknya lebih diperjelas lagi dan lebih mendetail dan disesuaikan dengan teori lebih lengkap sehingga penelitian mudah dimengerti dan dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

ABKIN. (2007). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Ahmad H. Kanzun. (2002). *Waktu Luang bagi Remaja Muslim*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Alwi Alatas. (2004). *Remaja Gaul Nggak Mesti Ngawur*. Jakarta Selatan: Hikmah.

Anas Sudijono. (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Anonim. (2009). *Memanfaatkan Waktu Luang untuk Mengembangkan Kreativitas Siswa*. Diakses dari <http://akselerasismptarbak.blogspot.com>. pada tanggal 5 Juli 2010. Jam 11.30 WIB.

Anonim. (2012). *Personal Development*. Diakses dari <http:// wikipedia.org/wiki/Personal-development>. pada tanggal 29 Februari 2012. Jam 14.30 WIB.

Broderick, PC & Blewitt, P. (2006). *Leisure and Work in Adolescence*. Diambil dari <http://www.education.com/reference/article/leisure-work-adolescence/> pada tanggal 29 Februari 2012. Jam 14.00 WIB.

Burhan Nurgiyantoro, Gunawan, & Marzuki. (2004). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Depdiknas. (2009). *Mengatur Waktu, Bukan Diatur Waktu*. Diakses dari <http://pustekkom.com>. pada tanggal 23 April 2011. Jam 10.54 WIB.

Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fuji Lestari Suharso. (2000). Kegiatan Waktu Luang sebagai Salah Satu Cara Membantu Siswa SMU untuk Mengarahkan Minatnya: *Abstrak Laporan Penelitian UI*. Diakses dari <http://www.digilib.ui.ac.id>. pada tanggal 5 Juli 2010. Jam 11.45 WIB.

Frans M. Royan. (2011). *Ingin Rejeki Nomplok Kelola Waktu Luang*. Semarang: Dahara Effhar.

Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.

Januarius Anggoa. (2011). *Study Tingkat Kebosanan Dalam Waktu Luang pada Mahasiswa Baru Universitas Kristen Petra Surabaya*. Diakses dari <http://digilib.petra.ac.id> pada tanggal 29 Februari 2012. Jam 14.25 WIB.

Koks, J.C. et al. (2006). *Plesant Activities List*. Diakses dari <http://www.robertjmeyersphd.com> pada tanggal 4 Maret 2012. Jam 15.30 WIB.

Lehman, Pam. (2011). *Teens and Free Time*. Diambil dari http://www.education.com/reference/article/ref_teens_free_time. pada tanggal 29 Februari 2012. Jam 15.40 WIB.

Listya Istiningtyas. (2007). Perbedaan Kualitas Waktu Luang Remaja Latchkey dan Non-Latchkey dikota Palembang. *Skripsi tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi UGM.

Monks, F.J, Knoer, A.M.P, & Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Novi Nurrakmat. (2009). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Waktu Luang Siswa Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Diakses dari <http://blog.upi.edu>. Pada tanggal 29 Februari 2012. Jam 13.30 WIB.

Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Riduwan. (2007). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Singarimbun, M & Effendi, S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. rev.ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Syamsu Yusuf, LN., & A. Juntika Nurihsan. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Tim Dosen. (2000). *Bimbingan dan Konseling untuk Sekolah Menengah*. Yogyakarta: FIP UNY.

The Liang Gie. (1995). *Cara Belajar yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty.

_____. (1996). *Strategi Hidup Sukses*. Yogyakarta: Liberty.

Triatmoko. (2007). *Mengisi Cela Waktu Luang*. Diakses dari <http://popsy.wordpress.com>. pada tanggal 5 juli 2010. Jam 15.45 WIB.

Yusuf Michael As'ad. (2003). *Sukses Bersama Waktu*. Yogyakarta: Cendikia Sentra Muslim.