

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian efektifitas konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP YA BAKII 1 Kesugihan tahun ajaran 2023/2024 dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* tersebut berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik, dan dapat dibuktikan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahapan. Adapun tahap pelaksanaannya, yaitu pertama dimulai dengan tahap monitor dimana tahap tersebut siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri. Selanjutnya tahap kedua mengatur lingkungan, ditahap ini lingkungan juga perlu diatur, sehingga dapat mengurangi perilaku yang memungkinkan untuk mendapatkan pengukuhan secepatnya. Selanjutnya tahap ketiga yaitu evaluasi diri, pada tahap ini siswa membandingkan apa yang tercatat sesuai atau tidak dengan apa yang dilakukan. Terakhir tahap keempat, yaitu tahap pemberian pengukuhan, pada tahap ini diperlukan kemauan diri untuk berubah menjadi lebih baik lagi.

2. Teknik *self management* dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP YA BAKII 1 Kesugihan, hal ini dapat dilihat bahwa mean atau rata-rata *pre-test* menunjukkan 89.20 sedangkan *post-test* 68.30, dalam hal ini nilai mean atau rata-rata *post-test* lebih rendah dari nilai *pre-test*, maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil analisis data uji T menunjukkan nilai  $-t$  hitung  $< -t$  tabel atau  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $12.775 < -2.262$  atau  $12.775 > 2.262$ ) maka  $H_0$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui implikasi secara teoritis dan praktik, yaitu :

### 1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan teknik yang tepat dapat membantu dalam mengurangi prokrastinasi akademik, untuk tingkat prokrastinasi akademik memiliki perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan.
- b. Teknik *self management* berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik, siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi tentunya mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya, berbeda dengan siswa tingkat prokrastinasinya rendah tentunya menjalankan aktivitas dengan baik dalam bidang akademik.

### 2. Implikasi Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan bagi guru BK dan calon guru BK dalam menyelesaikan masalah siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sehingga dengan penggunaan teknik yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya.

### C. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP YA BAKII 1 Kesugihan adalah:

1. Kepada peserta didik
  - a. Peserta didik hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai pengalaman keterampilan belajar yang berguna untuk pribadi yang lebih baik.
  - b. Peserta didik diharapkan mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan teman disekitarnya agar tidak ada teman yang merasa dijauhi.
  - c. Peserta didik tidak perlu takut dalam mengemukakan pendapat, karena jika kita menyampaikan dengan baik, maka percayalah bahwa orang lain akan mau menerima kita.
2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling Guru pembimbing diharapkan dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dan lain teknik dalam konseling kelompok untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik pada khususnya, serta untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pelaksanaan konseling kelompok hendaknya dilakukan setelah adanya dari ketidak efektifan dalam pelaksanaan. prosedur berkenaan antara peneliti dan peserta didik, hal ini untuk menghindari
- b. Sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok, peneliti hendaknya memberikan pemahaman individu non test melalui angket untuk melihat data keadaan peserta didik dalam belajar.
- c. Peneliti hendaknya dapat membuat perjanjian waktu dan peraturan pada peserta didik untuk melakukan konseling kelompok.
- d. Peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan layanan pendekatan dan teknik sama tetapi dengan masalah yang berbeda serta subjek yang berbeda pula.