

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait keefektifan panduan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi siswa MTs Al-Rosyid, dapat ditarik kesimpulan bahwa panduan teknik *self management* terbukti efektif untuk mengurangi prokrastinasi siswa kelas VII-B MTs Al-Rosyid dengan jabaran sebagai berikut :

- (1) Hasil data yang diperoleh dari 3 sekolah bahwasanya tingkat prokrastinasi akademik siswa berpotensi tinggi dengan rata-rata 129,7.
- (2) Berdasarkan hasil *post-test* diperoleh dari 26 siswa, yang terdiri dari 13 siswa adalah kelompok eksperimen dengan hasil rata-rata 74.0% dan 13 siswa adalah kelompok kontrol dengan hasil rata-rata 85.7%.
- (3) Melalui hasil *post-test* dari 13 siswa kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa hasil rata-rata siswa berada dalam kategori sedang dengan presentase 74.0% .
- (4) Terdapat perbedaan dari hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, setelah diberikan treatment pada kelompok eksperimen menggunakan panduan teknik *self management*, dari hasil rata-rata kedua kelompok terdapat selisih 11.7%. Sehingga dari selisih hasil rata-rata dua kelompok dapat dibuktikan bahwa panduan teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.
- (5) Dengan layanan bimbingan kelompok dapat memudahkan proses pelaksanaan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan efektif dan penyelesaiannya berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil sesuai dengan yang peneliti dan konseli harapkan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseli

Kepada 13 siswa diharapkan mampu untuk terus meningkatkan prestasi belajar dan mengurangi prokrastinasi akademik. Diharapkan kepada keenam siswa agar mampu mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian treatment terkait panduan teknik *self management* dan mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan pada siswa, sebagai bentuk penerapan bimbingan sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “keefektifan panduan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa” di kemudian hari.



UNUGIRI