

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah uraian temuan penelitian mengenai efektivitas teknik *self management* bersamaan dengan konseling kelompok untuk mengurangi pakademik di kalangan siswa SMPN 2 Soko. Temuan ini menunjukkan efektivitas teknik manajemen diri dalam mengurangi penundaan akademik pada siswa SMPN 2 Soko.

1. Berdasarkan hasil *pretest* diambil 7 siswa dengan skor angket prokrastinasi akademik tertinggi.
2. Hasil data yang diperoleh setelah pemberian layanan bahwasannya skor prokrastinasi akademik mengalami penurunan yang awalnya 180 (kategori tinggi) setelah diberikan *treatment* menjadi 73 (kategori rendah).
3. Berdasarkan hasil *uji-t* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest-posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000 < 0,05$ dengan arti Hipotesis nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima.
4. Terdapat perbedaan signifikan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Hal ini membuktikan bahwa teknik *self management* efektif dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa di SMPN 2 Soko.
5. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat memudahkan proses pelaksanaan teknik *self management* serta dalam pemberian *treatment* berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan peneliti dan konseli.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peserta Didik

Untuk mencegah timbulnya perilaku prokrastinasi akademik, diharapkan kepada 7 siswa mampu mempertahankan pengendalian diri sendiri. Mereka juga diharapkan mampu mempertahankan hasil pelatihan atau *treatment* yang berkaitan dengan teknik *self management*, serta mampu berkomitmen dan mengontrol diri dengan baik.

5.2.2 Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan dan lebih dekat kepada siswa. Dengan menerapkan instruksi yang lebih baik untuk membantu siswa menangani masalah mereka sendiri dan masalah lainnya, terutama masalah belajar.

5.2.3 Bagi Guru BK

Bagi guru BK diharapkan dengan adanya penelitian ini, mampu untuk mengaplikasikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* kepada siswa karena sudah terbukti efektif serta mampu menjadi bahan acuan untuk menerapkan dan megembangkan teknik-teknik terbaru dalam konseling kelompok maupun bimbingan kelompok.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam rangka mengurangi prokrastinasi akademik, penelitian ini dimaksudkan dan semoga bisa untuk menjadi acuan penelitian masa depan tentang strategi *self management* dalam konseling kelompok. Hal ini dimaksudkan agar peneliti berikut dapat menyelidiki "efektivitas teknik *self management* untuk mengurangi penundaan akademik pada siswa."

UNUGIRI