

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dan terfokus untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 5 Bojonegoro. Berdasarkan hasil uji ahli bimbingan dan konseling, uji ahli media dan calon pengguna produk, dapat disimpulkan bahwa panduan pelatihan teknik *self management* ini sangat berguna untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP.

Proses tindakan teknik *self management* dalam pelatihan ini dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa yang berfokus pada bagaimana cara mereka mengatur waktunya agar tertata sesuai dengan yang mereka inginkan dan tidak merugikan dirinya sendiri.

5.2 SARAN

5.2.1 Bagi Guru BK

Guru BK dapat menggunakan dan menerapkan teknik *self management* sebagai salah satu referensi pelayanan BK untuk menangani permasalahan khususnya yang terkait meningkatkan prokrastinasi akademik siswa.

5.2.2 Bagi Siswa

5.2.2.1 Siswa dapat menerapkan *self management* dalam kehidupan sehari-hari tanpa rasa canggung.

5.2.2.2 Siswa dapat menerapkan *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.2.3.1 Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan uji ahli dan tes validasi dalam instrument pedoman observasi dan pedoman wawancara terlebih

dahulu, sehingga data yang diperoleh mengacu berdasar pada permasalahan yang ada.

5.2.3.2 Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengkoordinasikan dengan guru BK untuk persiapan dan variasi tema dalam pelaksanaan teknik *self management*.



UNUGIRI
BOJONEGORO