

## BAB V

### KESIMPULAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMKN 03 Bojonegoro dengan penjabaran sebagai berikut: Hasil enam kali pertemuan konseling kelompok dengan 8 siswa yaitu: DRH, GFS, KI, GAM, IS, YBN, SBPH, FAR yang memiliki perilaku prokrastinasi tinggi mengalami penurunan karena mendapatkan penanganan dengan melalui beberapa tahapan yaitu :

1. Tahap pembentukan
2. Tahap peralihan
3. Tahap penanganan
4. Tahap penutup
5. Tahap tindak lanjut atau evaluasi

Dengan melalui beberapa tahapan tersebut siswa mengalami penurunan karena sudah bisa memecahkan permasalahan, membuat keputusan atau solusi untuk permasalahannya sendiri.

Teknik *self management* ini mempengaruhi pengurangan perilaku prokrastinasi karena dengan diterapkan teknik self management siswa dapat mengatur perilakunya sendiri. Dengan beberapa tahap yaitu : Tahap observasi diri dimana siswa dapat mencatat perilaku prokrastinasi yang dilakukan dan penyebab perilaku prokrastinasi, Tahap evaluasi dimana siswa membandingkan catatan observasi diri dengan apa yang harus dilakukan. Tahap pemberi penguatan dimana peneliti memberikan penguatan tentang solusi siswa, manajemen waktu, menghargai waktu dan tanggung jawab siswa dalam melakukan sesuatu. Tahap *reward* dimana siswa memberikan reward pada diri sendiri jika berhasil mengurangi perilaku prokrastinasi dan hukuman pada diri sendiri ketika siswa gagal mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil data pre-test yang dilakukan pada siswa yang berjumlah 107 dengan 8 siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi paling tinggi untuk mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self management*. Siswa yang prokrastinasi tinggi memiliki skor rata-rata presentase 84% sedangkan siswa yang sudah melakukan konseling kelompok dan mengisi post-test memiliki rata-rata skor 47% . Terdapat dari perbedaan *pre-test post test* sebelum dan sesudah melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* memiliki selisih rata presentase 37% Sehingga dengan selisih hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* dapat dibuktikan bahwa teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1. Bagi siswa**

Diharapkan siswa yang sudah mengikuti konseling kelompok mampu untuk terus menurunkan tingkat prokrastinasi siswa. Diharapkan 8 siswa yang mengikuti konseling kelompok dapat mempertahankan hasil penelitian atau pemberian treatment konseling kelompok dengan teknik *self management*.

### **5.2.2 Bagi Guru BK**

Diharapkan dari pihak sekolah untuk lebih meningkatkan kepedulian dan kedekatan pada siswa, sebagai bentuk untuk menerapkan layanan konseling. Sehingga siswa dapat terbantu untuk menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya baik secara pribadi maupun tidak. Terutama dalam pemberian tugas guru harus lebih tegas lagi agar siswa tidak mengabaikan dan malas mengerjakan sehingga tidak terjadi prokrastinasi

### **5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan refrensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMKN 03 Bojonegoro” dikemudian hari.