

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SMPN 3 Bojonegoro, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik tersebut menunjukkan bahwa siswa memerlukan layanan khusus yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *time management*.

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* dan merupakan penelitian eksperimental dengan bentuk *True Experimental*. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur keefektifan buku panduan pelatihan layanan konseling kelompok dengan teknik *time management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan mengambil sampel 238 siswa dari populasi 752 siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dibantu oleh SPSS 16.0.

Dari hasil data penelitian diketahui bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 63% (*pretest*) menjadi 45% (*posttest*) setelah diberikan treatment berupa teknik *time management*. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik khusus hanya mengalami penurunan sebesar 1% dari rata-rata 54% (*pretest*) menjadi 53% (*posttest*). Hal ini menunjukkan bahwa panduan layanan konseling kelompok dengan teknik *time management* ini efektif untuk digunakan di SMPN 3 Bojonegoro.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseli

Dengan mengetahui keefektifan buku panduan ini, siswa dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik dengan mengikuti langkah-langkah dari pertemuan pertama sampai pertemuan keenam. Buku panduan ini memberikan pedoman yang jelas dan sistematis yang dapat membantu siswa

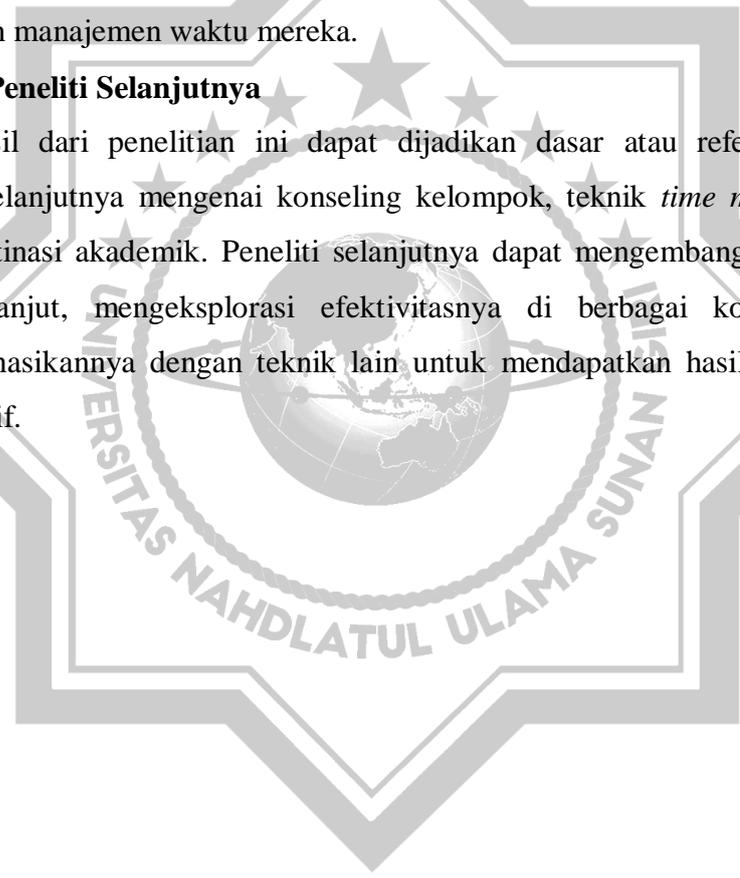
mengatur waktu mereka dengan efisien dan tepat sehingga perilaku prokrastinasi atau penundaan dapat teratasi.

5.2.2 Bagi Guru BK

Dengan adanya buku panduan ini yang telah terbukti efektif, para konselor dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat menggunakannya sebagai referensi untuk mempraktikkan layanan konseling kelompok. Dengan menggunakan strategi manajemen waktu, siswa dapat menjadi lebih disiplin dan menyelesaikan tugas-tugas mereka tepat waktu dengan mengembangkan keterampilan manajemen waktu mereka.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai konseling kelompok, teknik *time management*, dan prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode ini lebih lanjut, mengeksplorasi efektivitasnya di berbagai konteks, atau mengkombinasikannya dengan teknik lain untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.



UNUGIRI