

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penerapan bimbingan kelompok teknik self management yang dilaksanakan melalui dua siklus, masing-masing dilaksanakan dalam dua kali pertemuan menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* secara optimal dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X Tata Busana SMK Negeri 2 Toraja Utara. Berdasarkan hasil penelitian, pada siklus I terdapat 50%, 3 siswa masuk kategori prokrastinasi tinggi dan 3 siswa masuk dalam kategori prokrastinasi rendah. Pada siklus II terjadi penurunan dengan skor 85%, 3 siswa masuk dalam kategori prokrastinasi rendah, 2 siswa masuk dalam prokrastinasi sedang, dan 1 siswa masuk dalam kategori tinggi. Penurunan ini menunjukkan bahwa teknik yang digunakan mampu membantu siswa dalam menurunkan perilaku menunda-nunda dalam diri siswa.

Berdasarkan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik self management yang telah dilakukan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi melalui tahapan kegiatan dengan: (1) melakukan kontrak atau perjanjian dalam menjalankan layanan, (2) melakukan penyimpulan agar lebih jelas apa yang sedang dibahas (3) memberikan stimulus atau dorongan agar anggota kelompok mampu mengubah perilaku prokrastinasi pada diri siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management merupakan metode yang tepat dan efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X Tata Busana di SMK Negeri 2 Toraja Utara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan pada kesimpulan diatas maka saran dari peneliti yaitu:

1. Bagi pihak sekolah, setiap kegiatan pembelajaran dan bimbingan belajar atau konseling di sekolah perlu didukung, karena kegiatan tersebut dilaksanakan untuk membantu siswa agar dapat secara mandiri memecahkan masalah yang dihadapinya..
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan dapat menerapkan berbagai kegiatan bimbingan dan konseling sesuai dengan bidang masalah yang dihadapi siswa, dan diharapkan dapat menambah pengetahuan guru BK untuk membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang menyelenggarakan kegiatan bimbingan belajar kelompok.
3. Bagi siswa, diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan dapat membantu siswa untuk lebih bisa mengatur waktu dan bertanggung jawab dengan tugasnya

4. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dan sumbangan untuk mempersiapkan Prodi Bimbingan dan Konseling kedepannya dalam meningkatkan pelayanan kepada mahasiswa.
5. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat memberikan referensi yang berhubungan dengan perilaku prorkastinasi akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik self management.

C. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Sikap menunda-nunda memang tidak pernah luput dari kehidupan keseharian. Jika perilaku menunda-nunda ini dilakukan terus-menerus akan menjadi kebiasaan dan akan sangat merugikan diri. Prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa di sekolah akan sangat berdampak buruk pada prestasi belajar dan bisa menyebabkan kegagalan dalam meraih kesuksesan dimasa depan. Penelitian ini juga bertujuan membuktikan bahwa bimbingan kelompok yang dilaksanakan dengan menerapkan teknik self management dapat menghasilkan layanan yang efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Bukan hanya itu, teknik ini juga bisa digunakan untuk membantu siswa dalam mengatur keseluruhan kegiatan mereka baik di sekolah maupun diluar sekolah.