

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa implementasi layanan konseling kelompok teknik *self management* efektif dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Keberhasilan ini dilihat dari perilaku siswa yang sudah mampu mengelolah waktu dengan baik dan bertanggungjawab terhadap tugas-tugas akademik yang diberikan. Serta penurunan secara konsisten dan signifikan pada hasil angket prokrastinasi akademik dari 7 siswa subjek penelitian selama dua siklus tindakan. Pada kondisi pra- siklus (kondisi awal), rata-rata skor prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebesar 85,71%. Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, rata-rata skor tersebut menurun sebesar 17,43 menjadi 68,28%. Selanjutnya, melalui refleksi dan perbaikan tindakan pada siklus 2, prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan yang optimal hingga mencapai 56,85% yang termasuk dalam kategori rendah. Secara akumulatif terjadi penurunan total tingkat prokrastinasi sebesar 28,86% dari kondisi awal, sehingga dinyatakan berhasil mencapai kriteria keberhasilan tindakan yang ditetapkan. Dari 7 siswa yang diberikan layanan konseling kelompok

teknik *self management* 71,42% diantaranya yang telah mengalami penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dipaparkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)
 - a. Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan konseling dengan teknik *self management* sebagai salah satu program layanan responsif yang terjadwal berkala untuk memfasilitasi siswa yang memiliki masalah regulasi diri
 - b. Guru BK perlu memantau keberlanjutan perubahan perilaku siswa secara konsisten khususnya dalam aspek *self monitoring* dan pemberian *self reward* agar kemandirian belajar yang terbentuk pasca-siklus tetap terjaga dalam jangka panjang.
2. Bagi Siswa
 - a. Siswa hendaknya mempertahankan dan terus mengasah keterampilan pengelolaan diri (*self management*) yang telah didapatkan selama konseling kelompok untuk menghadapi tuntutan tugas di jenjang kelas yang lebih tinggi.
 - b. Siswa diharapkan dapat menjadi pendorong kebiasaan positif dalam mereduksi prokrastinasi akademik ini kepada teman sebaya

di lingkungan sekolah melalui keteladanan perilaku belajar yang disiplin.

3. Bagi Kepala Sekolah

- a. Kepala sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan kebijakan, waktu, sarana dan prasarana yang memadai bagi guru BK dalam menyelenggarakan inovasi layanan konseling kelompok di sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. sekiranya mampu mengembangkan dan memperbaiki model teknik *self management* sehingga lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa di berbagai sekolah.