

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling teknik *self-management* dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus diketahui profil umum perilaku prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori *rendah*, kemudian diketahui juga gambaran prokrastinasi akademik siswa berdasarkan aspek yang tinggi yakni *intention action-gap* yang dipengaruhi oleh indikator kesulitan menyelesaikan sesuatu sesuai dengan batas waktu.

Program rancangan layanan konseling kelompok yang diberikan melalui tahapan konseling kelompok yakni, melalui tahap pembukaan yang memperoleh *assessment* konseli dalam proses konseling, selanjutnya tahap peralihan dengan merumuskan *goal setting* konseling, kemudian tahap kegiatan atau *technique implementation* dan diakhiri oleh tahap penutupan atau *evaluation termination*. Kemudian didukung juga oleh strategi dari teknik *self-management* yang terdiri dari *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting* dan *stimulus control* serta didukung dengan pemberian *home work* berupa pengaplikasian *time schedule*.

Secara empiris layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Cilimus, hal ini dikarenakan berdasarkan hasil perhitungan diperoleh efektivitasnya *tinggi* yang ditunjukkan dari adanya penurunan pada kategori nilai *pre-test* dan *post-test* konseli, serta dukungan dari layanan konseling menggunakan *setting* kelompok dan kelebihan dari teknik *self-management* yang digunakan, membantu terhadap keefektifan program layanan yang diberikan. Sehingga efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademi siswa kelas IX SMP Negeri 1 Cilimus.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka yang menjadi saran penulis dalam hal ini yakni sebagai berikut.

1. Kepada siswa dan siswi diharapkan untuk tidak lagi menunda-nunda baik dalam memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik, karena perilaku tersebut berdampak buruk bagi diri dan masa depan siswa siswi tersebut.
2. Bagi pihak sekolah dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan kepada para guru agar memberikan pengarahan kepada para siswa dan siswi, bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif yang dapat berpengaruh terhadap nilai dan prestasi akademik siswa, serta memberikan motivasi dan perhatian yang baik agar siswa dan siswi lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik sekolahnya.
3. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat melakukan kajian lebih mendalam mengenai konseling terhadap perilaku prokrastinasi akademik, serta lebih intensif dalam melakukan penelitian dan lebih dispesifik dalam melakukan penelitian agar pembahasannya tidak terlalu melebar dan terkesan tidak menjurus pada permasalahan penelitian.

