

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self-management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN Cilimus dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku prokrastinasi siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen tinggi dan kontrol berada pada kategori sedang. Pada saat *posttest*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori rendah dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang.
2. Pelaksanaan teknik *self-management* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tiga tahapan dan berjalan sesuai dengan skenario. Adapun tahap pelaksanaannya, *Self-monitoring*, *Self-reward*, *Self-evaluation*. Pada tahap tersebut mencakup menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplentasikan rencana penanganan, serta mencegah kembalinya perilaku bermasalah, membuat pencapaian tujuan bertahan lama dan evaluasi. Pada saat pelaksanaan teknik *self-management*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan teknik *self-management* secara signifikan efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMPN Cilimus. Kategori “cukup efektif” ini mengindikasikan bahwa terjadi perubahan perilaku yang positif, namun belum mencapai tingkat optimal. Faktor-faktor seperti durasi layanan yang terbatas, kesiapan individu yang beragam, serta lingkungan belajar di luar sesi konseling kemungkinan turut memengaruhi tingkat keberhasilan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diberikan beberapa saran, yaitu:

1. Kepada Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih menyadari pentingnya mengelola waktu dan tanggung jawab akademik secara mandiri. Melalui teknik *self-management*, siswa dapat belajar memantau perilaku sendiri, memberikan penghargaan atas pencapaian kecil, dan melakukan evaluasi diri secara berkala. Siswa juga perlu membangun komitmen untuk berubah dengan cara menyusun jadwal yang realistis, menghindari gangguan, serta mencari lingkungan belajar yang mendukung. Dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok secara aktif dan terbuka, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan termotivasi untuk bersama-sama mengurangi prokrastinasi akademik demi pencapaian hasil belajar yang lebih optimal.

2. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan teknik *self-management* ke dalam program layanan konseling di sekolah secara lebih terstruktur dan berkelanjutan. Teknik ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik. Guru BK juga perlu melakukan identifikasi dini terhadap siswa yang menunjukkan gejala prokrastinasi akademik agar dapat segera diberikan intervensi yang tepat. Selain itu, penting bagi guru BK untuk membangun komunikasi yang baik dengan guru mata pelajaran dan orang tua agar proses pendampingan siswa menjadi lebih komprehensif dan terarah. Pemanfaatan waktu yang fleksibel serta penciptaan ruang konseling yang nyaman juga menjadi perhatian penting demi terciptanya suasana konseling yang kondusif dan efektif.

3. Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan

menyempurnakan *lembar schedule harian* yang digunakan selama proses konseling menjadi bentuk buku saku. Buku saku tersebut dapat memuat panduan singkat mengenai teknik *self-management*. Dengan desain yang praktis dan menarik, buku saku ini dapat meningkatkan keterlibatan siswa serta mempermudah pemantauan perkembangan perilaku mereka secara mandiri dan berkelanjutan.

