

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, teknik *self-talk* terbukti efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Al-Washliyah 30 Medan. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara rata-rata skor prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk*. Rata-rata skor pretest sebelum perlakuan adalah 168, sedangkan rata-rata skor posttest setelah perlakuan menurun menjadi 109,62. Nilai signifikansi 0,004 yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa perbedaan ini signifikan dan bukan terjadi secara kebetulan.

Teknik *self-talk* membantu siswa mengurangi perilaku membuang waktu dengan alasan bermain atau melakukan aktivitas lain yang tidak produktif. Dengan menggunakan afirmasi positif, siswa mampu memotivasi diri mereka untuk lebih fokus pada tugas akademik. Selain itu, *self-talk* juga membantu siswa dalam mengatasi kecenderungan menghindari tugas dan menyerah ketika menghadapi kesulitan. Siswa yang menggunakan teknik ini menunjukkan peningkatan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu dan lebih sedikit mengalami hambatan mental yang menyebabkan prokrastinasi.

Selain itu, *self-talk* juga efektif dalam mengurangi perilaku menyalahkan orang lain, seperti teman yang mengajak bermain,

sebagai alasan untuk menunda tugas. Dengan penerapan afirmasi positif, siswa lebih mampu mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka sendiri dan mengembangkan kontrol diri yang lebih baik. Dengan demikian, teknik *self-talk* tidak hanya berkontribusi pada penurunan prokrastinasi akademik tetapi juga pada pengembangan sikap dan perilaku positif yang mendukung keberhasilan akademik jangka panjang. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya implementasi teknik *self-talk* dalam program bimbingan di sekolah untuk meningkatkan prestasi dan kemandirian belajar siswa.

5.2.Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah memiliki peran aktif dalam menyelesaikan permasalahan seperti penurunan prokrastinasi akademik siswa dengan menyediakan layanan bimbingan dan konseling disekolah yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*. Hal ini dikarenakan teknik tersebut terbukti efektif dalam pengembangan sikap dan perilaku positif yang mendukung keberhasilan akademik para siswa.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru bimbingan konseling sebagai acuan dalam menyelesaikan permasalahan

berupa menurunkan masalah prokrastinasi akademik siswa serta dapat menyelesaikan masalah-masalah lain yang dialami siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk*.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini penulis menyadari terdapat kekurangan dalam melakukan penelitian, sehingga apabila ingin melakukan penelitian tentang menurunkan prokrastinasi akademik siswa diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa.

