

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dari penelitian yang dilakukan tentang penggunaan *self-management* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 10 Medan, hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Perubahan Tingkat Perilaku Prokrastinasi, Pada *pre-test*, tingkat perilaku prokrastinasi siswa tergolong tinggi. Namun, setelah menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, tingkat perilaku prokrastinasi akademik siswa mengalami perubahan menjadi kategori rendah, yang dapat dilihat pada data *post-test*.
2. Hasil analisis perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa jumlah skor *pre-test* adalah 826, sedangkan skor *post-test* adalah 565, yang menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebesar 261 poin atau 31,60%. Rata-rata skor *pre-test* adalah 103,25 dan *post-test* 70,63, dengan penurunan rata-rata sebesar 32,625 poin atau 31,60%. Standar deviasi *pre-test* adalah 14,93 dan *post-test* 10,95, dengan penurunan 3,98 atau 26,63%. Hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon pada IBM SPSS Statistic v.25 menunjukkan nilai *Asymp Sig.* (2-tailed) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari 0,05, dan nilai Z sebesar -2,527. Oleh karena itu, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H₁) diterima.

3. Penerapan teknik *self-management* terbukti secara signifikan efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi siswa kelas XI di SMA Negeri 10 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor.

Teknik reframing adalah salah satu teknik layanan yang dapat digunakan oleh konselor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Teknik *self-management* juga dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk penelitian tindakan konseling, dengan menerapkannya pada berbagai jenis masalah.

2. Bagi Sekolah.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah untuk menggunakan bimbingan pribadi sosial untuk menyelesaikan berbagai masalah yang muncul di SMA Negeri 10 Medan, khususnya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan perlu mempertimbangkan variabel lain yang belum diteliti seperti penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, perbedaan waktu antara rencana yang dibuat dan pelaksanaan aktual, dan kecenderungan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Selain itu juga diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor individual dari masing-masing responden.