

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Sesuai dengan masalah yang dikaji dan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMAN 10 Garut berada pada katagori sedang untuk prokrastinasi akademik, artinya bahwa siswa intensitas prokrastinasi akademiknya tidak terlalu tinggi, dimana siswa masih mau mengerjakan tugasnya meskipun masih melakukan kebiasaan untuk tidak menyegerakan tugas.
2. Rancangan intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mencegah prokrastinasi akademik diadaptasi dari modul *self management* yang dimiliki oleh (Anjani, 2020). Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* terdiri dari 6 sesi.
3. Intervensi layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* yang dilakukan pada siswa kelas XII menunjukkan hasil yang efisien dengan memperlihatkan perubahan yang signifikan pada penurunan prokrastinasi akademik dari sebelum dan sesudah diberi layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. maka dapat dikatakan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efisien untuk mencegah prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII di SMAN 10 Garut.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

#### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efisien untuk mencegah prokrastinasi akademik. Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* dapat menjadi solusi terhadap

fenomena prokrastinasi akademik yang dialami siswa disekolah. Dengan demikian, guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* untuk mencegah prokrastinasi akademik.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian yang berbeda yaitu menggunakan metode penelitian *quasi-eksperimen* agar peneliti mempunyai pembandingan yang kuat sehingga kualitas pelaksanaan rancangan penelitian dapat menjadi tinggi.

