

## **BAB V**

### **SIMPULAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *self-regulated learning* Untuk Mereduksi Prokastinasi Akademik Siswa” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat prokastinasi akademik siswa sebelum diberikan *treatment*/layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning* tinggi, dilihat dari hasil angket *pre-test* yang diperoleh dengan hasil nilai skor angket berkisar 104-116 yang masuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat prokastinasi akademik siswa menunjukkan penurunan setelah diberikan *treatment*/layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning*. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai skor angket yang diperoleh berkisar 72-85. Sehingga dapat disimpulkan jika tingkat prokastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-regulated learning* mengalami penurunan.
3. Terdapat penurunan yang signifikan dari prokastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Hal ini terbukti dengan uji hipotesis berdasarkan hasil *output* tabel SPSS dimana hasil tabel uji *paired sample test* bahwa nilai  $-t$  hitung  $< -t$  tabel. Adapun  $t$  hitung dan  $t$  tabel ( $-8.186 < -2.776$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang artinya jika terjadi penurunan tingkat prokastinasi akademik yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-regulated learning*. Hasil tabel uji *independent sample test* menunjukkan bahwa nilai  $-t$  hitung  $< -t$  tabel

( $-5.018 < -2.306$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *post-test* dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self-regulated learning* efektif untuk menurunkan tingkat prokastinasi akademik siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa dari rumusan masalah diatas yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning* efektif untuk mereduksi perilaku prokastinasi akademik siswa SMK Ma'arif NU 1 Rawalo.

4. Terdapat penurunan yang tidak signifikan dari prokastinasi akademik siswa pada kelompok kontrol yaitu dari angka 102.80 menjadi 99.20, dapat dilihat terjadi penurunan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan namun tidak signifikan.

#### B. Keterbatasan penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi faktor yang perlu diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut antara lain:

1. Terdapat keterbatasan waktu, tenaga dan kemampuan peneliti.
2. Kurangnya kemampuan responden dalam memahami pernyataan kuisioner dan kejujuran dalam mengisi kuisioner sehingga ada kemungkinan hasilnya kurang akurat.
3. Peneliti hanya memberikan layanan pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan layanan apapun.

4. Siswa yang mengikuti organisasi sebagian sedang melakukan magang di berbagai perusahaan selama 6 bulan sehingga tidak dapat mengikuti penelitian.

### C. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diketahui implikasi secara teoritis dan praktik sebagai berikut:

#### 1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan teknik yang tepat dapat membantu mereduksi perilaku prokastinasi akademik siswa. Tingkat prokastinasi akademik siswa memiliki perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.
- b. Teknik *self-regulated learning* memiliki pengaruh dalam mereduksi perilaku prokastinasi akademik siswa. Siswa dengan tingkat prokastinasi akademik yang rendah tentunya dapat menjalankan aktivitas dengan baik dan disiplin tanpa menunda-nunda mengerjakan tugas yang telah diberikan guru. Namun berbeda dengan siswa dengan tingkat prokastinasi tinggi yang kesulitan dalam kesulitan dalam pendidikan khususnya dalam bidang kedisiplinan yang tidak teratur dan terarah.

#### 2. Implikasi Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan bagi guru bimbingan dan konseling serta calon guru bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan permasalahan siswa yang memiliki tingkat prokastinasi akademik tinggi. Dengan menggunakan teknik yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk mengurangi tingkat prokastinasi akademik yang tinggi.

#### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas maka data diajukan beberapa saran pemanfaatan penelitian ini bagi sekolah bahwa penanganan prokastinasi akademik siswa ini penting untuk membantu kelancaran dan keberlangsungan pendidikan. Sekolah juga dapat menggunakan layanan dengan teknik *self-regulated learning* untuk membantu siswa dalam mereduksi tingkat prokastinasi akademik sehingga siswa menjadi lebih disiplin dalam mengerjakan tugas yang akan berimbas pada hasil akademik dan kepercayaan diri siswa.