

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Adapun uraian pelaksanaan teknik *self management* yang digunakan adalah sebagai berikut: Pertama, peneliti menjelaskan teknik *self management* dengan tiga tahapan tahap monitor diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman. Kedua, peneliti membagikan instrumen *self monitoring* (monitor diri) berupa lembar harian *self monitoring* dan *self reward* dilanjutkan pemberian instruksi langkah-langkah pengisiannya secara terperinci. Ketiga, mahasiswa melakukan evaluasi sejauh mana keberhasilan program, dengan mengisi sebuah *form* yang berisi kolom perilaku sebelum mendapatkan program dan setelah mendapatkan program, peneliti meminta mahasiswa membuat target pencapaian dengan *reward*.
2. Tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa kelas D Program Studi BKI SMH Banten angkatan 2019 sebelum dilakukannya teknik *self management* pada kategori sangat tinggi dengan skor 66.67, dan setelah dilakukannya teknik *self management* pada kategori sedang dengan skor 42.00.
3. Berdasarkan tabel uji *Wilcoxon*, diketahui *Asymp.Sig. (2-tailed)* bernilai 0,043. Karena nilai 0,043 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a diterima”, artinya teknik *self management* efektif mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas D Program studi BKI UIN SMH Banten

angkatan 2019.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan kesadaran akan pentingnya kebiasaan belajar dengan tidak menerapkan kebiasaan menunda dan malas dalam mengerjakan tugas mata kuliah, untuk meningkatkan prestasi belajar di kampus.

2. Bagi Prodi BKI

Program Studi seyogyanya dapat mengimplemantasikan program layanan dari teknik *self management* kepada mahasiswa. Selain itu, pembimbing dan konseling diharapkan dapat mengembangkan layanan-layanan lain dalam memberikan layanan konseling bagi mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini terbatas pada sampel penelitian dimana penelitian dilakukan sehingga penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas atau dengan karakteristik sampel penelitian yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat pula mengembangkan strategi *self management* dengan mengaplikasikan berbagai strategi dan membuat perencanaan yang lebih matang, sehingga peneliti selanjutnya dapat meminimalisir kekurangan dan hambatan yang memungkinkan akan terjadi.