

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Jakarta memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik pada santri kelas IX Pondok Pesantren Al-Hikmah sebelum diberikan layanan, secara keseluruhan berada dalam kategori sedang, artinya santri masih menunda dalam mengerjakan tugas, mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas yang sulit, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti membaca novel dan bermain bersama teman, hanya membuat rencana tanpa memulai untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas, sehingga permasalahan diatas memerlukan upaya layanan bimbingan dengan tujuan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada santri Pondok Pesantren Al-Hikmah peneliti juga berharap meningkatnya kesadaran pada santri kelas IX untuk mengerjakan tugas dan meningkatkan motivasi belajar agar tidak ada dampak penurunan prestasi dan kerugian lain dari dampak prokrastinasi akademik.
2. Tingkat prokrastinasi akademik pada santri kelas IX Pondok Pesantren Al-Hikmah sesudah diberikan layanan dapat dibuktikan dari hasil posttest. Pada hasil analisis deskriptif nilai mean dari pretest sebesar 111.25 setelah diberikan layanan nilai mean dari hasil posttest menjadi 81.125 yang artinya

terdapat penurunan tingkat prokrastinasi disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada santri.

3. Berdasarkan hasil uji hipotesis Wilcoxon terdapat nilai Asymp.Sig (2-tailed) prokrastinasi akademik santri sebesar 0,012 dimana nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05 ($0,012 < 0,05$). Hasil dari hipotesis adalah nol (H^0) ditolak dan (H^a) diterima dapat diartikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada santri.

B. Saran

1. Bagi santri
Diharapkan para santri terus menerapkan teknik pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari dalam kegiatan apapun agar kegiatan dapat terstruktur dengan baik sehingga dapat menghilangkan kebiasaan dalam menunda-nunda.
2. Bagi Pondok Pesantren Al-Hikmah
Diharapkan kepada Pondok Pesantren Al-Hikmah untuk dapat mengimplementasikan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren banyak sekali layanan-layanan yang bermanfaat bagi santri untuk kedepannya, dengan menyediakan layanan bimbingan konseling dengan tenaga ahli yang mumpuni di bidang konseling.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan

penelitian yang sama, khususnya pada pembahasan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik.