

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik yang dilakukan terbukti efektif layanan bimbingan kelompok teknik *self regulation learning* menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Hasil pre test menunjukkan skor 1503 dengan rata-rata 4,175. Setelah perlakuan, peserta didik memperoleh nilai skor post test 576 dengan rata-rata 1,599. Berdasarkan perbandingan kedua data mengalami penurunan sebesar 927 dengan selisih rata-rata 2,576. Merujuk pada hasil analisis data dapat dilihat bahwa nilai p yang didapat menunjukkan nilai $p < ,001$ dengan kriteria pengujian apabila nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima karena terdapat perbedaan skor antara variabel awal dan akhir. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self regulation learning efektif* untuk mereduksi prokrastinasi akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Guru BK dapat mengembangkan program bimbingan kelompok berbasis teknik *self regulation learning* yang lebih luas dan terstruktur untuk membantu peserta didik dalam mengatasi prokrastinasi akademik.
2. Orang tua perlu mendukung implementasi teknik *self regulation learning* dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Dengan mengadakan pelatihan khusus yang dapat diberikan kepada orang tua mengenai dukungan pemantauan belajar bagi peserta didik.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan teknik *self regulation learning* menggunakan layanan lain yang ada di bimbingan dan konseling seperti layanan individu untuk peserta didik yang mengalami tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi.