

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $Z = -3.782$  dengan  $p = 0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat prokrastinasi akademik setelah diberi pelatihan manajemen diri. Pemberian pelatihan manajemen diri kepada kelompok eksperimen berdampak pada penurunan tingkat prokrastinasi akademik pada setiap subjek. Ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada siswa SMK "X" Samarinda.

Terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen (KE) antara sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan manajemen diri, dimana tingkat prokrastinasi akademik setelah diberikan pelatihan manajemen diri lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan pelatihan manajemen diri. Terjadinya penurunan ini disebabkan oleh intervensi pelatihan manajemen diri yang sudah diberikan dan dapat meningkatkan manajemen diri, sehingga mengakibatkan menurunnya tingkat prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen (KE). Berdasarkan keseluruhan pembahasan dan evaluasi, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMK "X" Samarinda.

## B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya hendak mempertimbangkan kembali jeda antar pertemuan untuk menghindari hal-hal yang mungkin terjadi diluar dari kontrol peneliti selama waktu jeda tersebut.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan memberikan jarak waktu antara pelaksanaan pelatihan dengan pemberian *posttest*.
3. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan *follow-up*. *Follow-up* ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan dan perkembangan pada subjek setelah pelatihan selesai. Pelaksanaan *follow-up* dapat dilakukan 2 minggu setelah melakukan *posttest*.