

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self-management* dengan menggunakan nilai-nilai budaya Banjar cukup efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karang Intan Kabupaten Banjar. Data pengukuran pada prokrastinasi akademik siswa dalam pembelajaran pada tahap baseline-1 (A1) observasi siswa berperilaku prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi yaitu skor 5, kemudian diberikan sebuah perlakuan atau pada tahap (B) berupa konseling kelompok, siswa mulai menunjukkan penurunan dari skor 5 menjadi skor 3. Kemudian pada baseline-2 (A2) perilaku prokrastinasi akademik siswa menunjukkan penurunan dari skor 2,6 menjadi skor 1,6.

Penggunaan teknik *self management* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa terdiri dari beberapa tahap yaitu pemantauan diri (*self management*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Adapun hasil wawancara dari penggunaan media nilai-nilai budaya Banjar untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa yaitu waja sampai kaputing, gawi manuntung dan sarabakawa pada siswa NN, MN, H, MA, FH dan F adalah siswa sudah menyadari bahwa perilaku prokrastinasi

akademik itu berdampak negatif karena dapat menghambat proses pembelajaran dan siswa juga sudah menyadari tanggung jawab mereka sebagai pelajar diantaranya adalah mengerjakan tugas sampai selesai dan tuntas.

B. SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Guru BK atau konselor diharapkan dapat memberikan konseling behavioral dengan menggunakan nilai-nilai budaya Banjar, agar dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa secara efektif.
2. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk siswa SMA Negeri 1 Karang Intan, agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan mengikuti konseling behavioral dan layanan bimbingan konseling yang lainnya.
3. Kepada pembaca, disarankan agar nilai-nilai positif dari penelitian ini dapat dikembangkan. Kepada peneliti selanjutnya kiranya dapat membantu siswa mencari solusi.
4. Kelemahan penelitian ini dengan menggunakan desain *single subject research* kurang mampu mengungkap permasalahan prokrastinasi akademik secara kompleks.