

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Teknik *self instruction* perlu diberikan kepada peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, karena teknik *self instruction* dapat membantu peserta didik untuk mengganti pemikiran negatif peserta didik kearah yang lebih positif sehingga dapat mempengaruhi perilaku yang akan di terapkan oleh peserta didik dalam kesehariannya dan kemudian peserta didik tidak lagi melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Teknik *self instruction* dalam mengurangi prokrastinasi akademik memiliki tahap-tahap seperti *cognitive modelling, overt external guidance, overt self guidance, faded overt self guidance, dan covert self instruction*. Teknik *self instruction* dalam penerapannya membutuhkan wadah yang tepat yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang bisa memberikan pengaruh terhadap anggota kelompok, dimana di dalam bimbingan kelompok akan terjadi interaksi antara anggota kelompok. Setiap anggota kelompok akan memberikan informasi, saran atau masukan untuk menyelesaikan topik permasalahan yang dibahas. Bimbingan kelompok memiliki empat tahapann yakni, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

Efektifitas penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dilihat dari

proses penerapan teknik *self instruction*, jika prosesnya dijalankan dengan baik maka dapat menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik begitupun sebaliknya. Selain itu keefektifan penggunaan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik juga didukung oleh penelitian terdahulu yang relevan.

## **B. Saran**

### **1. Guru BK**

Diharapkan Guru BK lebih meningkatkan keterampilan menerapkan teknik *self instruction* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

### **2. Penulis**

Melalui peulisan skripsi ini, penulis diharapkan untuk lebih memahami penggunaan teknik bimbingan konseling untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan bidang keilmuannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cormier, S. & Nurius, S.P. 2003. *Interviewing and Change Strategies For Helper*. Brooks/Cole. USA
- Ghufron Nur, & Risnawita, Rini. 2018, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: ArRuzz Media
- Gerald Corey. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eighth Edition*. Brooks/Cole. USA.
- Jones, R. N. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nelson Jones. (2011). *Teory dan praktek konseling dan terapi*. Edisi ke-4. Jakarta : Pustaka Pelajar
- Prayitno.1995. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta:
- Prayitno.2012.*Jenis Layanan Kegiatan Pendukung konseling*. Padang
- Prayitno.2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta : Rineka Cipta
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia
- Dewi, F dkk. 2016. *Keefekifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kogniif Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol.1 No. 4 (172-178)
- Fatimah Fafaid Nurul. 2013. *Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Siswa Kelas X Di SMK Negeri 12 Surabaya*. Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 (259 – 265)

- Junita, E dkk. 2014. *Upaya Mangurangi Prokrastinasi Akademik melalui Layanan Penguasaan Konten. Indonesian Journal of Guidance and Counseling* Vol. 3 No.1 (17-23)
- Laila, Z& Noviandari, H. 2018. *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Instructional Training untuk Mereduksi Perilaku Merokok.* jurnal pendidikan budaya dan sejarah. ISBN: 978-602-72362-7-1 (31-39)
- Maulidiya Chusna & Mochamad Nursalim. 2019. *Penerapan konseling kelompok teknik self instruction untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa kelas viii smp muhammdiyah 9 surabaya.* Jurnal Bimbingan dan Konseling (143-148)
- Munawaroh, M dkk. 2017. *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.* Jurnal Kajian Bimbingan Konseling Vol 2 No. 1 (26-31)
- Nawantara, R. D. 2019. *Penggunaan Paduan Teknik Self Instruction sebagai Media untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA.* Jurnal Nusantara Vol 6 No. 2 (88-94)
- Rikas, S dkk. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik.* Jurnal Bimbingan Konseling Vol.6 No. 1 (84-89)
- Setiawan, B dkk. 2019. *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Self Regulation Siswa.* Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Vol 1 No. 1 (1-10)
- Supriyadi. 2016. *Community Of Practitioners: Solusi Alternatif Berbagai Pengetahuan Antar Pustakawan.* Jurnal Undip. Vol. 2 No. 2 (83-93)
- Yahya. 2015. *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar(6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam.* Jurnal Islamik. Vol. 15 No. 2 (227-244)