

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sebagai hasil dari analisis data dan pembahasan, peneliti sampai pada kesimpulan berikut mengenai penggunaan metode Pomodoro untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik Pomodoro dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa di MTs. Nurul Anwar dengan nilai signifikansi $0,0822 < 0,05$ dan memiliki pengaruh sebesar 0,002%. Maka dapat dikatakan H_1 diterima dan H_0 ditolak.
2. Hasil uji *paired sample t-test* diketahui rata-rata *pre-test* 122.09 dan nilai *post-test* 122.88 sehingga peningkatannya sebesar 0,79. Selanjutnya dari hasil uji tersebut diketahui nilai signifikansi (2-tailed) $0,04 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal (*pre-test*) dengan variabel akhir (*post test*).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diberikan sara-saran sebagai berikut:

1. Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi bahwa dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa dengan menggunakan teknik Pomodoro yang berpengaruh terhadap sikap penundaan belajar dalam menyelesaikan tugas siswa sehingga siswa dapat

berperan aktif dalam kegiatan belajarnya, diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk mencari dan menggunakan teknik selain peneliti gunakan agar ada pembaharuan penelitian.

2. Saran untuk guru

Guru diharap lebih memahami karakteristik siswa sehingga dalam melaksanakan pembelajaran guru memiliki kegiatan atau teknik belajar yang dapat mampu mengatasi permasalahan siswa baik dalam menunda belajar atau menunda tugas sekolah sehingga jika hal ini terjadi guru dapat menggunakan teknik Pomodoro dalam mengatasi masalah tersebut.

3. Saran untuk siswa

Sebagai siswa, individu perlu memahami tugas dan tanggung jawabnya disekolah agar tidak sering terjadi adanya sikap prokrastinasi akademik.