

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari hasil *pre-test* yang dilakukan pada 10 siswa, didapatkan rata-rata persentase adalah 80,1% dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi. Sedangkan dari *post-test*, diketahui nilai persentase turun menjadi 57,7% dengan kategori prokrastinasi akademik rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat prokrastinasi akademik sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan yakni sebesar 22,4%.

Selain itu, perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dengan hasil *post-test* juga terlihat dari hasil uji *paired sample t-test* keseluruhan. Yang mana nilai sig (2-tailed) menunjukkan nilai 0,000 atau  $< 0,05$ . Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikan layanan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dengan bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa MTs Hidayatul Islam Tanjungharjo.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

##### **5.2.1 Saran Bagi Konseli**

Kepada sepuluh siswa dan teman-teman lainnya, waktu yang tersedia diharapkan tetap digunakan untuk mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan dengan akademik. siswa perlu memiliki sikap disiplin dalam melaksanakan rencana kegiatan dan memanfaatkan waktu secara positif sehingga dengan demikian target penyelesaian tugas dapat terlaksana dengan tepat waktu.

### 5.2.2 Saran Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat meningkatkan kedekatan dan kepedulian terhadap siswa sebagai bentuk penerapan layanan bimbingan konseling. Sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi persoalan-persoalan dalam diri baik dalam bidang belajar, pribadi, sosial dan karir.

### 5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi serta mengembangkan penelitian tentang "keefektifan teknik *cognitive restructuring* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa" ini dikemudian hari.

