

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan konseling individu *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling individu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik *Self-talk* terbukti untuk mengurangi prokrastinasi siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko dengan jbaran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diperoleh tingkat prokrastinasi
2. Hasil post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada siswa yang signifikan pada siswa yang diberikan *treatment*.
3. Layanan konseling individu REBT dengan Teknik *Self-talk* efektif untuk mengurangi prokrastinasi siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* konseling individu dengan Teknik *Self-talk* yang awalnya siswa memiliki kategori prokrastinasi nya tinggi dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:

1. Sekolah: di dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun dalam pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan siswa melakukan prokrastinasi, jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan siswa. Diharapkan pihak sekolah dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan pada siswa, sebagai bentuk penerapan layanan konseling sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama dalam mengurangi prokrastinasi akademik.
2. Guru BK: diharapkan dapat melakukan dengan konseling individu agar siswa mau mengutarakan permasalahannya, mudah terbuka, dan juga lebih mendekati diri kepada siswa.

3. Bagi konseli: kepada ketiga siswa diharapkan untuk terus meningkatkan prestasi belajar dan mengurangi prokrastinasi. Diharapkan bagi ketiga siswa untuk mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian *treatment* terkait Teknik *Self-talk* dan mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya: diharapkan mampu menjadikan sebuah referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Efektifitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self-Talk* Berbasis Rebt Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Mts Tarbiyatul Islam Soko” di kemudian hari.
5. Kelebihan dari media *truth or dare* yaitu:
 - a. Media ini dapat dimainkan di semua mata pelajaran tidak hanya dalam bimbingan konseling.
 - b. Dapat dilakukan oleh semua jenjang baik SD, SMP, maupun SMA.
 - c. Dapat dilakukan dimana saja tidak hanya di dalam kelas tapi juga dapat digunakan dalam pembelajaran outdoor.
 - d. Media ini sangat efektif untuk mengenali diri sendiri konseli.
 - e. Media ini praktis dan tidak mengeluarkan banyak biaya pada proses pembuatannya.
 - f. Media ini terdapat motivasi yang dapat memebangun diri konseli tersebut.
6. Kekurangan dari media *truth or dare* yaitu:
 - a. Permainan ini memakan banyak waktu sehingga dapat membuat jenuh bagi pemain yang belum mendapatkan giliran untuk memainkan dalam media ini.
 - b. Sulit dilakukan apabila konseli tertutup atau tidak mau menceritakan dan mengungkapkan apa yang didapat dalam kartu media permainan.
 - c. Jika dimainkan berulang kali tentunya akan mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang sama.

UNUGIRI