

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 113 yang diambil sebanyak 90 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dan 8 siswa yang dijadikan anggota konseling kelompok. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *Pre-Eksperimental Design* dengan bentuk design *One-Group Pretest-Posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan layanan konseling kelompok diperoleh beberapa tingkat kategori yang berbeda, yaitu kategori tinggi sebanyak 18 siswa, kategori sedang sebanyak 61 siswa, dan kategori rendah sebanyak 11 siswa.

Hasil uji *pre-test* dan uji *post-test* menjelaskan bahwa terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Pada hasil pengujian uji *Paired Sample T-test* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti bahwa nilai signifikan ini lebih kecil dari 0.05 atau dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok sangat membantu dan efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan yang didapatkan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak diantaranya yaitu:

1. Bagi siswa-siswi diharapkan mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan berfikir positif serta dapat memotivasi diri untuk dapat belajar dengan baik terutama dibidang akademik.
2. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa-siswi di lingkungan sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian yang lebih luas lagi, terutama dengan topik permasalahan yang sama tentang

perilaku prokrastinasi akademik hendaknya dapat bekerja sama dengan guru wali kelas maupun guru mata pelajaran agar dapat mengetahui lebih dalam penyebab terjadinya prokrastinasi akademik siswa.



**UNUGIRI**