

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro dapat di tarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro dengan jbaran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diperoleh tingkat prokrastinasi siswa SMP Negeri Model Terpadu Bojonegoro, tinggi 2%, sedang 75%, rendah 3%. Dan presentase aspek penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas 20%. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 23%. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual 30%. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan 28%.
2. Layanan bimbingan kelompok di sekolah tersebut guru bimbingan konseling pernah melakukan bimbingan kelompok, namun dalam mengatasi prokrastinasi akademik guru bimbingan konseling memberikan layanan konseling individu. Untuk layanan bimbingan kelompok guru bimbingan konseling memberikan materi berhubungan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir seperti bahaya merokok dan bakat minta.
3. Hasil uji *independent sample t-test* dengan hasil sig 0.001 lebih kecil dari 0.05, dan untuk uji *independent sample t-test* pada aspek untuk uji *independent sample t-test* peraspek terdapat hasil sig 0.001, 0.004, 0.004 dan 0.001 lebih kecil dari 0.05 dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima dan H_a ditolak maka bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* efektif untuk menurunkan prokrastinasi secara keseluruhan maupun aspek, aspek penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa

Kepada sepuluh siswa diharapkan mampu terus menurunkan prokrastinasi akademik dan dapat mengatur waktu dengan baik untuk kedepannya demi masa depan, dan semoga ilmu yang diberikan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cinema therapy* dapat bermanfaat dan menjadikan semangat yang baik untuk kedepannya.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memperhatikan serta meningkatkan kepedulian pada siswa, sebagai bentuk penerapan layanan bimbingan kelompok sehingga siswa dapat terbantu dalam mengenali dan mengatasi permasalahan diri sendiri, terutama dalam menurunkan prokrastinasi akademik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “penerapan bimbingan kelompok dengan *cinema therapy technique* untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa” dikemudian hari.



UNUGIRI