

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian terkait *SFBT* untuk meningkatkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK Pemuda Taruna Bojonegoro. Dapat disimpulkan bahwa *SFBT* ini terbukti efektif dalam meningkatkan prokrastinasi akademik pada siswa di SMK Pemuda Taruna Bojonegoro. Kesimpulan tersebut akan dijabarkan berikut ini:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMK Pemuda Taruna Bojonegoro memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Kategori terbanyak adalah tingkat prokrastinasi akademik yang sedang yaitu 70%, selain itu terdapat tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 18% dan terakhir tingkat prokrastinasi akademik terendah yaitu sebanyak 12%.
2. Pada layanan konseling di SMK Pemuda Taruna Bojonegoro ini termasuk belum cukup optimal. Karena dari pihak sekolah kurang memiliki fasilitas, sarana prasarana untuk melakukan kegiatan konseling, pihak sekolah juga belum memiliki tenaga terbaik dan profesional dalam melayani konseling, seperti pada guru Bimbingan Konseling.
3. Pada hasil uji *pretetst* dan *post-test* terlihat adanya perubahan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik siswa. Peningkatannya cukup baik setelah melakukan bimbingan kelompok dengan SDS. Pada hasil uji *paired T-test* ini yaitu $Pretest = 1,140$ dan $Posttest = 1,120$. Nilai tersebut dikatakan signifikan karena jika nilai dari kedua tersebut dibawah 0,05 maka nilai tersebut tidak berdistribusi normal. Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan *SDS* efektif untuk meningkatkan prokrastinasi akademik siswa.

5.2 Saran

1. Sekolah

Untuk pihak yang bersangkutan dalam bimbingan konseling dapat lebih memerhatikan dan meningkatkan kepedulian, serta pendekatan terhadap

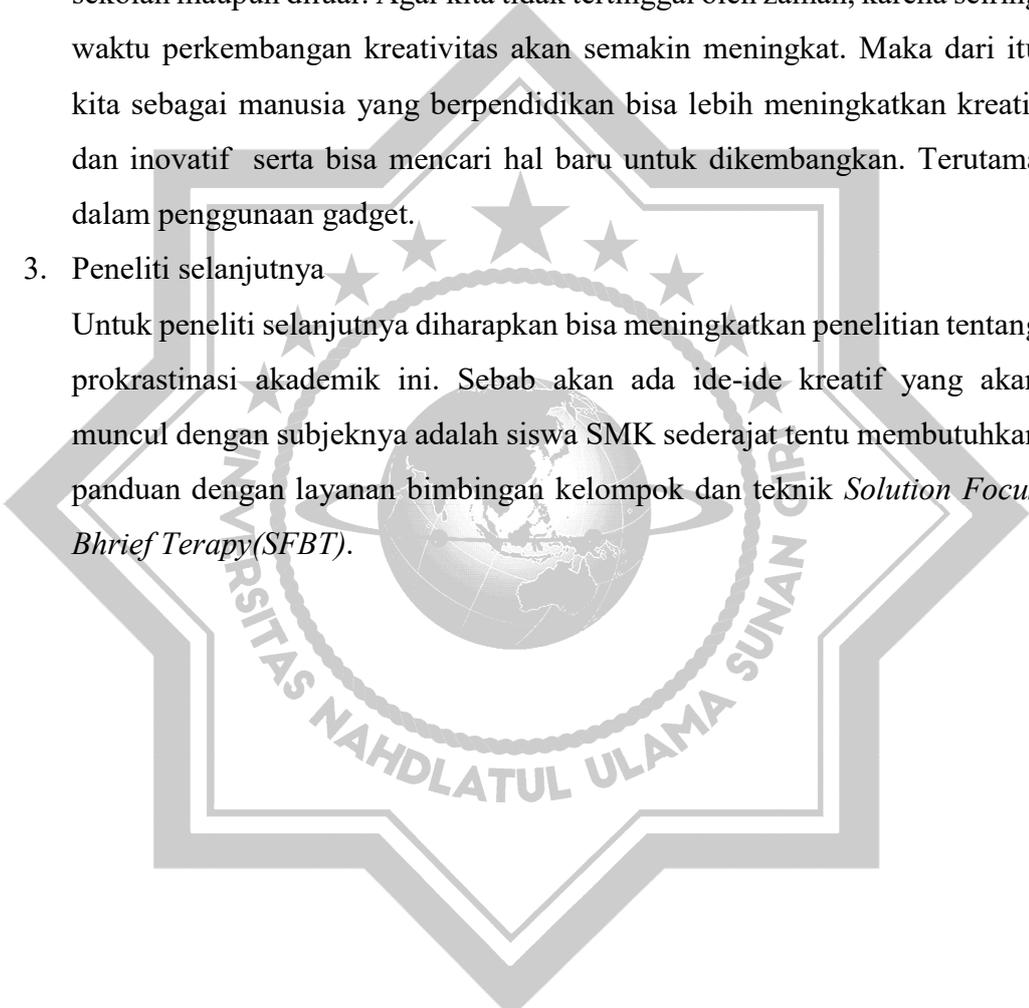
siswa dalam pembentukan layanan konseling, agar siswa merasa terbantu dalam mengatasi permasalahan secara pribadi maupun bersama.

2. Konseli

Untuk siswa agar terus semangat untuk aktif dan inovatif dalam kegiatan di sekolah maupun diluar. Agar kita tidak tertinggal oleh zaman, karena seiring waktu perkembangan kreativitas akan semakin meningkat. Maka dari itu kita sebagai manusia yang berpendidikan bisa lebih meningkatkan kreatif dan inovatif serta bisa mencari hal baru untuk dikembangkan. Terutama dalam penggunaan gadget.

3. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meningkatkan penelitian tentang prokrastinasi akademik ini. Sebab akan ada ide-ide kreatif yang akan muncul dengan subjeknya adalah siswa SMK sederajat tentu membutuhkan panduan dengan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Solution Focus Bhrief Terapy(SFBT)*.



UNUGIRI