

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Shaping* dalam Mereduksi Prokrastinasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkaten Tahun Ajaran 2019/ 2020, artinya hipotesis diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data dalam penelitian ini, yaitu  $J_{hitung} = 18$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$ , maka berdasarkan daftar,  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{Tabel}$  dimana  $18 > 4$ , artinya hipotesis diterima. Data yang dapat memperkuat adanya penurunan skor prokrastinasi adalah dengan melihat skor *pre-test* diperoleh rata-rata 141, sedangkan data *post-test* setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok teknik *shaping* diperoleh rata-rata sebesar 82,5. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat bimbingan kelompok teknik *shaping* lebih rendah dari pada sebelum mendapatkan bimbingan kelompok teknik *shaping*. Perubahan interval prokrastinasi setelah diberi bimbingan kelompok teknik *shaping* sebesar 41,48%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh bimbingan kelompok teknik *shaping* dalam mereduksi prokrastinasi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkaten Tahun Ajaran 2019/ 2020.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

### 1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan jam khusus untuk bimbingan konseling, agar pelaksanaan program bimbingan dan konseling berjalan dengan baik, serta menerapkan bimbingan kelompok teknik *shaping* untuk mengurangi prokrastinasi yang terjadi pada siswa.

### 2. Bagi Konselor

- a. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan layanan bimbingan kelompok teknik *shaping* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa.
- b. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk terus mendalami dan melatih teknik *shaping* ini agar dapat mengatasi prokrastinasi yang dialami oleh siswa, agar tidak menjadi gangguan prokrastinasi yang lebih parah. Penguasaan yang komprehensif mengenai layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan pada siswa dapat membantu mengentaskan masalah yang dialami siswa sehingga dirinya menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab yang pada akhirnya akan dapat menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik lagi dan mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

- c. Disarankan untuk menerapkan teknik *shaping* dengan lebih benar kepada masing-masing siswa serta banyak belajar menggunakan teknik-teknik konseling lainnya untuk meningkatkan kemampuan konselor.

### 3. Bagi Siswa SMP Negeri 2 Satu Atap Pangkatan

Diharapkan siswa dapat mempertahankan kategori prokrastinasi yang rendah, terus melatih diri dan terus meningkatkan motivasi belajar yang baik serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri siswa baik dibidang pribadi, belajar, sosial, maupun karir.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih sempurna tentang bimbingan kelompok teknik *shaping* dalam mengatasi prokrastinasi siswa dengan selalu melaksanakan prosedur-prosedur bimbingan yang tertera dalam ketentuannya masing-masing serta selalu membangun hubungan yang baik dengan konseli dengan memperhatikan dan memahami kepribadian siswa saat melaksanakan bimbingan kelompok teknik *shaping* dan dari segi instrumentasinya perlu peningkatan kualitas bagi peneliti lain yang menggunakan hasil penelitian ini.