

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 15$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$  sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 4. Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $15 > 4$ . Data *pre-test* atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh skor rata-rata 131.6 sedangkan data *post-test* atau setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh skor rata-rata 104.3. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif lebih rendah daripada sebelum mendapat layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Perubahan penurunan interval prokrastinasi akademik siswa setelah diberi layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif sebesar 218 dan rata-rata yang didapat setelah melakukan *pre-test* dan *post-test* adalah 27.3. Hal ini menunjukkan ada pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Stabat Tahun Ajaran 2017/2018 atau hipotesis dapat diterima.

#### 5.2 Saran

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

1. Guru BK agar mempertimbangkan dan lebih mengembangkan program layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Diharapkan siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan sosial dan pribadinya.
3. Mengingat bahwa layanan konseling layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam mengubah prokrastinasi akademik pada siswa, maka diharapkan kepala sekolah dapat terus mendukung para guru terutama guru BK dalam hal menjalankan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.
4. Diharapkan sekolah berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan layanan bimbingan konseling di sekolah agar tujuan yang diharapkan lebih maksimal lagi.
5. Bagi siswa yang mendapatkan kategori angket tinggi, agar dapat merubah perilaku prokrastinasi secara bertahap supaya menjadi lebih baik.
6. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi bahan referensi dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya, serta melakukan penelitian lebih lanjut tentang prokrastinasi akademik.