

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah  $J$  hitung = 21, dimana  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 8$ , sehingga nilai  $J$ -tabel = 4. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$ , dimana  $21 > 4$ , yang berarti hipotesis diterima. Data *pretest* prokrastinasi akademik siswa sebelum layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self modeling* rata-rata 175, sedangkan data *posttest* prokrastinasi akademik siswa setelah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self modeling* dari 136. Itu berarti rata-ratanya adalah 136. Perubahan prokrastinasi akademik siswa mengalami penurunan sebesar 28,7%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self modeling* berpengaruh terhadap prokrastinasi belajar siswa kelas XI IPA 1 SMA Swasta Prayatna Medan tahun ajaran 2021/2022 atau dapat menerima hipotesis.

Mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self modeling* terhadap prokrastinasi akademik siswa, layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa saat ini dalam aspek-aspek tersebut.

## 5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut.

### 1. Bagi sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi semua layanan bimbingan dan konseling khususnya bagi siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas akademik.

### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self modeling* sebagai alternatif layanan yang dapat digunakan di sekolah khususnya untuk keterlambatan akademik. Selain itu, perlu lebih memperhatikan masalah keterlambatan akademik siswa dalam menyelesaikan tugas agar siswa dapat belajar dengan sukses.

### 3. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mengubah kebiasaan menunda-nunda atau prokrastinasi akademik dan membuat kemajuan serius dalam belajar mereka ketika mereka menyelesaikan tugas akademik.

Siswa juga harus serius mempertimbangkan layanan BK lainnya.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan atau bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dan dapat menggunakan penelitian ini untuk mengkaji masalah yang sama dengan menggunakan teknik yang sama maupun berbeda. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan prokrastinasi akademik dengan penerapan layanan konseling kelompok. Mengingat keterbatasan penelitian saat ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik, khususnya dalam penerapan teknik *self modeling* dalam layanan konseling kelompok.

