

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian mengenai penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sebelum diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok berada pada kategori sedang, dengan angka persentase 55.3%.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi sesudah diterapkan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok berada pada kategori rendah, dengan angka persentase 35.7%.
3. Penerapan teknik kontrak tingkah laku dalam bimbingan kelompok mampu mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi dalam kurun waktu satu bulan yang dapat dilihat dari tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh pada saat sebelum diberikan layanan yaitu 55.3% dan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang diperoleh pada saat setelah diberikannya layanan yaitu 35.7%. Dan berdasarkan hasil t-test membuktikan bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan bahwasannya, penerapan kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok efektif atau mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 9 Kota, hal

ini dapat dilihat dari hasil t hitung $10.76 > t$ tabel 2.776 yang mengindikasikan bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel maka Hipotesis Alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa setelah mengetahui dan memahami apa itu tindakan penundaan yang didasari oleh pikiran irasional dapat melanjutkan penerapan kontrak tingkah laku agar mampu menjadi pribadi yang lebih mandiri dan menjadi lebih disiplin serta mampu membentuk kebiasaan atau perilaku yang lebih positif sehingga mampu melaksanakan PBM dengan lebih efektif dan efisien.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru BK dapat menjadi wadah yang menyediakan informasi sekaligus memberikan bantuan kepada siswa agar mampu menjadi lebih disiplin dan tidak menunda dalam melaksanakan berbagai kegiatan yang positif. Peneliti juga berharap guru BK mampu mendisiplinkan atau mengurangi perilaku menunda siswa melalui berbagai program yang inovatif, atraktif, dan tidak lagi menggunakan cara konvensional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Keseluruhan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai rangkaian pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dan penerapan teknik kontrak tingkah laku. Adapun kekurangan dan kelebihan dari penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar bagi peneliti berikutnya agar dapat melaksanakan penelitian dengan lebih baik lagi dan memperoleh hasil yang lebih baik.

C. Implikasi Hasil Penelitian bagi BK

Dilaksanakannya penelitian ini, peneliti berharap ini dapat menjadi bukti bahwa teknik kontrak tingkah laku yang dipadukan dalam layanan bimbingan kelompok mampu mereduksi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Kota Jambi.

Adanya penelitian ini, dapat menjadi dasar yang membuktikan bahwasannya perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dapat diubah walaupun perilaku tersebut sudah tertanam pada lingkungan keseharian dan bahkan sudah seperti hal biasa yang lumrah dilakukan, seperti pengalaman yang dibagikan oleh Combs (2020), jika disingkat menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda merupakan hal yang wajar dilakukan, walau pada awalnya bersemangat untuk mengatasi perilaku tersebut namun pada akhirnya kembali lagi melakukan penundaan setelah keluar dari masa hangat reli-reli yang diselenggarakan. Dengan adanya kontrak tingkah laku yang dimana memerlukan proses (bertahap dari level yang ringan sampai dengan level yang terberat) dalam pelaksanaannya sehingga terdapat frekuensi pelaksanaan yang

cukup panjang yang mampu memunculkan kebiasaan baru atau kebiasaan yang berlawanan, juga didorong oleh layanan bimbingan kelompok yang mana dalam bimbingan tersebut memperkuat komitmen dalam melaksanakan kontrak dengan memberikan reinforcement, cara atau jalan yang harus dilaksanakan, sehingga prokrastinasi dapat direduksi.

Oleh sebab itu, diharapkan kepada pihak-pihak yang berkenan dalam mereduksi perilaku menunda-nunda dapat menjadikan sifat repetisi atau pengulangan dengan frekuensi yang cukup panjang dalam penelitian ini sebagai langkah awal atau dasar. Dan juga diharapkan bahwa penelitian ini mampu menambah wawasan dan keterampilan mengenai penerapan teknik kontrak tingkah laku khususnya dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku menunda-nunda dalam kegiatan akademik. Serta mampu menjadi salah satu dasar atau masuk kedalam siklus *trial and error* dalam perkembangan penerapan teknik dan layanan di bimbingan dan konseling yang lebih sempurna.