

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Gambaran prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract* menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian berada pada kategori prokrastinasi tinggi. Temuan ini terlihat dari hasil pretest, di mana 11 siswa memiliki skor prokrastinasi yang mencerminkan kebiasaan menunda tugas, rendahnya manajemen waktu belajar.
2. Gambaran prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract* menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi secara bertahap dan signifikan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil posttest yang memperlihatkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan skor prokrastinasi dengan rata-rata perbaikan yang mencerminkan adanya perubahan positif.
3. Layanan konseling individual dengan teknik *Behavioral Contract* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas VII MTsN 1 Banjarmasin. Keefektifan ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample t-Test* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Selain itu, hasil perhitungan N-Gain sebesar 0,52 berada pada kategori “sedang”, yang menunjukkan bahwa teknik ini mampu memberikan perubahan perilaku positif dalam waktu relatif singkat.

5.2 Saran

3. Guru Kepala sekolah diharapkan memberikan dukungan berkelanjutan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya melalui monitoring program serta kolaborasi dengan orang tua siswa, agar penguatan perilaku positif dapat berjalan secara optimal dan berkesinambungan.
4. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan terus menerapkan layanan konseling individual dengan teknik Behavioral Contract sebagai strategi intervensi untuk membantu siswa yang memiliki kebiasaan menunda tugas, karena terbukti efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik.
5. Siswa diharapkan mampu mempertahankan komitmen belajar yang telah dibangun selama proses konseling, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu dan mematuhi jadwal belajar, sehingga perubahan perilaku positif dapat berlangsung secara konsisten..