

## BAB V

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran prokrastinasi akademik di MTs Negeri 3 Tasikmalaya berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 67%, pada kategori tinggi sebanyak 17% dan pada kategori rendah 17%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di MTs Negeri 3 Tasikmalaya yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi itu sebanyak 26 orang kemudian 2 diantaranya akan diberikan intervensi konseling singkat berorientasi solusi untuk mereduksi prokrastinasi akademik yang dimilikinya.

Terdapat 4 inisi proses konseling singkat berorientasi solusi yang dilakukan untuk mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. Dimulai dengan membantu konseli untuk keluar dari rasa malas yang sering datang ketika akan mengerjakan tugas. Kemudian menggunakan pertanyaan keajaiban dimana permasalahan konseli tuntas, setelah pertanyaan keajaiban merubah perasaan konseli atau tindakannya menjadi jauh lebih baik. Selanjutnya menggunakan buku kesuksesan dimana konseli menceritakan dari buku tersebut tentang kisah kesuksesan konseli sehingga konseli bisa membawa pengalaman untuk diterapkan di kehidupan sekarang. Selanjutnya menggunakan kursi kesuksesan dimana konseli membayangkan keberhasilannya dimasa depan sehingga konseli bisa membawa solusi yang telah konseli katakan ketika melangkah dari kesuksesan konseli dan memberikan pesan atau gambaran yang telah konseli dapatkan.

Dilihat dari hasil intervensi konseling singkat berorientasi solusi yang diberikan kepada siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dapat disimpulkan bahwa konselingsingkat berorientasi solusi efektif dalam mereduksi prokrastinasi akademik pada siswa. Konseling singkat berorientasi solusi berhasil menurunkan skor prokrastinasi akademik dari skor tinggi menjadi rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan *trend* pada grafik skor prokrastinasi akademik, analisis grafik pada fase pertama yaitu *Baseline* (A1), fase kedua yaitu Intervensi (B), dan fase ketiga yaitu *Baseline* (A2). Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan

*Percentage Non-overlapping Data* (PND) bahwa intervensinya menunjukkan konseling singkat berorientasi solusi terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam mereduksi prokrastinasi akademik konseli AK dan untuk konseli WT juga sama menunjukkan bahwa konseling singkat berorientasi solusi ini terbukti efek sangat efektif dengan presentase 100%. Selain itu juga hasil evaluasi dari setiap sesinya menunjukkan hasil yang signifikan.

