

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik di Ponpes Al-Mubarak kota Serang, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

Pertama, prokrastinasi akademik pada tiga responden yang merupakan santri dari Ponpes Al-Mubarak Kota Serang memenuhi ciri-ciri menunda untuk menyelesaikan tugas akademik ada satu orang, yaitu: responden ST, keterlambatan dalam mengerjakan tugas ada dua orang yaitu: responden AN dan APS, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual ada tiga orang, yaitu: ST, AN, dan APS, dan ciri-ciri prokrastinasi yang terakhir adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan ada dua orang, yaitu ST, dan APS. Prokrastinasi akademik memiliki dua jenis prokrastinasi, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. Berdasarkan penelitian penulis, ketiga responden termasuk ke dalam jenis *disfunctional procrastination* dalam bentuk yang berbeda-beda. Responden ST termasuk dalam bentuk *avoidance procrastination*, responden AN termasuk dalam bentuk *decisional procrastination*, dan responden APS termasuk dalam bentuk *decisional procrastination*.

Kedua, penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada peserta didik dilakukan selama empat pertemuan. Dalam proses ini peneliti menerapkan empat tahap. Tahap pertama adalah tahap *attending*, di mana pada tahap ini disebut juga tahap pembentukan, antara peneliti dan responden saling berkenalan dan menyesuaikan diri supaya terbangun kebersamaan. Pada tahap ini juga dijelaskan terkait pengertian, maksud dan tujuan pelaksanaan layanan konseling individual dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dan penentuan waktu. Tahap yang kedua adalah tahap mengidentifikasi masalah, di mana pada tahap ini responden akan membahas terkait masalah yang dialaminya yang berkaitan dengan prokrastinasi. Tahap yang ketiga adalah tahap memfasilitasi proses konseling, di mana tahap ini, peneliti memberikan layanan konseling individual dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* supaya responden mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional. Tahap keempat adalah tahap evaluasi, di mana pada tahap ini adalah tahap untuk menyelesaikan sesi pertemuan. Pada tahap ini peneliti memberikan informasi bahwa sesi konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* sudah berakhir.

Ketiga, hasil dari layanan konseling individual dengan pendekatan CBT pada tiga responden mulai mengalami perubahan. Di antaranya semua responden sudah mulai mengubah pemikiran yang irasional menjadi rasional, energi

negatif menjadi positif, mulai bisa membagi waktu dan bisa mengubah *mindset* dalam bidang akademik.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti mencoba memberikan saran yang berkaitan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Berikut saran-sarannya:

1. Saran bagi responden

Peneliti berharap responden bisa terus memotivasi dirinya dalam hal belajar supaya tidak melakukan prokrastinasi. Bisa membagi waktu antara kegiatan luar dengan belajar.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas penelitian yang menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan CBT untuk mengatasi prokrastinasi akademik.