

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti membuat beberapa kesimpulan sebagai berikut;

1. Jenis prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sebagai berikut: (1) Prokrastinasi jangka pendek pada responden LA; (2) prokrastinasi fungsional pada responden AR; (3) prokrastinasi disfungsional pada responden DL dan RM; (4) prokrastinasi kronis pada responden MD dan HU.
2. Penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri SMH Banten, dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) tahap awal konseling dilakukan satu kali pertemuan, tahap ini menggunakan teknik *attending* dan *open questions*. *Attending* dilakukan untuk membangun hubungan interpersonal peneliti dengan responden dan *open questions* untuk memperoleh gambaran profil responden; (2) tahap pertengahan konseling dilakukan tiga sampai empat kali pertemuan, tahap ini peneliti melakukan identifikasi masalah, penyebab masalah, kontrak perilaku, dan *treatment*; (3) tahap akhir konseling dilakukan dalam satu kali pertemuan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi pelaksanaan kontrak perilaku dan keberhasilan *treatment*. Peneliti memberikan apresiasi atas keberhasilan responden dalam menjalankan kontrak

perilaku dan melakukan layanan rujukan (referral) pada pihak yang lebih berkompeten.

3. Hasil penerapan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi prokrastiasi akademik mahasiswa semester 8 dan 10 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten dapat dilihat sebagai berikut: 4 responden MD, AR, RM, dan LA berhasil dalam menyelesaikan kontrak yang disepakati. Sedangkan 2 responden lainnya HU dan DL tidak dapat menyelesaikan kontrak. Dengan kata lain berhasil menyelesaikan kontrak, berhasil pula mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. Faktor utama keberhasilan dan kegagalan dalam mengurangi prokrastinasi akademik adalah faktor internal responden. Sementara faktor eksternal seperti pemberian *reward* (hadiah), *punishment* (sanksi), kuatnya kemauan peneliti sebagai konselor sebaya untuk membantu, jenis-jenis prokrastinasi yang dialami menjadi faktor kedua setelah faktor internal.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang peneliti laksanakan di Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten tentang reduktivitas prokrastinasi akademik melalui teknik kontrak perilaku mahasiswa yaitu sebagai berikut:

### **1. Bagi Responden**

Peneliti menyarankan kepada responden MD, HU, AR, DL, dan RM agar terus melanjutkan proses penyelesaian tugas akademik dengan mengintensifkan komunikasi dengan dosen pengampu, dosen pembimbing skripsi, dan pihak terkait lainnya.

## 2. Bagi Orang Tua

Peneliti berharap kepada orang tua tetap memberikan perhatian dan dukungan moral-finansial pada anaknya, seperti memberikan motivasi, apresiasi dan fasilitasi yang mendukung penyelesaian tugas akademik mahasiswa.

## 3. Bagi Program Studi BKI (Bimbingan Konseling Islam)

1) Proses persetujuan judul skripsi seyogyanya dipercepat sehingga mahasiswa memiliki kepastian untuk memulai mengerjakan skripsi seperti mencari referensi yang relevan dan mencari responden untuk memperoleh data yang diperlukan.

2) Menambah koleksi dan referensi di perpustakaan Program Studi dengan buku terbaru yang otoritatif, jurnal Bimbingan Konseling dari dalam maupun luar negeri agar dapat membantu mahasiswa dalam penulisan skripsi dan tugas-tugas akademik lainnya.