

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, secara umum gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berada pada kategori sedang yang artinya masih banyak mahasiswa yang memiliki intensitas yang cenderung tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Layanan intervensi diberikan sebanyak 6 sesi dengan menggunakan konseling kognitif perilaku. Dimulai dari sesi pertama konselor menerapkan skema kognitif untuk mengarahkan konseli agar lebih menyadari pemikiran irasional yang membuat konseli melakukan prokrastinasi akademik. Sesi dua menggunakan teknik *acting as if* dengan tujuan untuk memperkuat keyakinan baru konseli dengan keyakinan yang baru sehingga adanya penurunan prokrastinasi akademik. Pada sesi tiga menggunakan teknik *shaping* dengan tujuan untuk menghasilkan perubahan perilaku tetap yang lebih positif. Kemudian pada sesi empat menggunakan teknik *relaxation training/deep breathing* dengan tujuan untuk berlatih pernapasan. Pada sesi lima menggunakan teknik *problem solving* untuk memiliki keterampilan pengendalian diri dalam perilaku prokrastinasi akademik. Dan pada sesi enam menggunakan teknik *Reinforcement* untuk memberikan penguatan pada perilaku baru konseli agar tidak terjadi kembali pengulangan perilaku prokrastinasi akademik.

Dilihat dari hasil intervensi konseling kognitif perilaku yang diberikan pada ketiga mahasiswa dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kognitif perilaku terbukti efektif dalam mereduksi perilaku prokrastinasi akademik. Konseling kognitif perilaku ini berhasil menurunkan skor prokrastinasi akademik dari tinggi menjadi rendah. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan *trend* pada grafik skor prokrastinasi akademik dari sebelum diberikan dan sesudah diberikannya intervensi konseling kognitif perilaku. Selain itu, adanya perubahan pada ketiga konseli yang ditunjukkan pada hasil evaluasi setiap sesinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut hal-hal yang menjadi rekomendasi :

1. Bagi Konselor Perguruan Tinggi

Bagi konselor perguruan tinggi agar dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai intervensi konseling kognitif perilaku sebagai alternatif dalam memberikan layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan terkait prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Bidang Kemahasiswaan

Bagi bidang kemahasiswaan perlu adanya pelatihan untuk memberikan pengetahuan pada mahasiswa mengenai dampak-dampak dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa ditambahkan dengan instrumen *grit* ataupun dikorelasikan dengan variabel *grit* dan bisa difokuskan meneliti prokrastinasi akademik untuk mereduksi mahasiswa akhir yang sedang menjalankan skripsi.

