

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Radan Fatah dengan judul "*Pengaruh Teknik Cognitive Rectructuring Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Ma'had Al-Jami'AH Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang*" yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 April 2021 sampai dengan 31 Mei 2021 maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh gambaran umum kriteria kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang angkatan tahun 2019 berjumlah 332 responden sebagai populasi yaitu terdapat 63 mahasiswa yang berada pada kriteria tinggi dengan persentase (19%), 32 mahasiswa yang berada pada kriteria sedang dengan

persentase (10%), 146 mahasiswa yang berada pada kriteria rendah dengan persentase (44%), 91 mahasiswa yang berada pada kriteria sangat rendah dengan persentase (27%) dengan hasil total persentase 100%.

2. Pada penelitian ini cara kerja dari *Teknik Cognitive Restructuring* yaitu dengan mengimplementasikan prinsip belajar dalam menstrukturkan pikiran yang memiliki tujuan untuk membantu klien mengubah pikiran-pikiran yang memiliki respons emosional negatif terhadap kebiasaan dalam menanggapi permasalahan, sehingga menjadi respons emosional yang lebih positif agar berpengaruh baik untuk kelangsungan hidup klien di masa yang akan datang. Pada penelitian ini konseling kelompok dengan mengimplementasikan *Teknik Cognitive Restructuring* berpengaruh untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah AL-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis data pada penelitian ini yang menggunakan

Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi 5% (0,05) memperoleh nilai Z -5.020 dan nilai asymp. Sig (2-tailed) 000. Dari hasil tersebut memiliki arti bahwa nilai 000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka *Ha* diterima dan *Ho* ditolak. Sehingga dapat dilihat adanya perbedaan hasil pada *pretest* dan *posttest* angket perilaku prokrastinasi akademik yang mengartikan bahwa *Teknik Cognitive Restructuring* berpengaruh untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry Universitas Islam Negeri Raden Fatah Kota Palembang.

B. Saran

Berdasarkan dari penelitian ini, adapun saran yang dapat disampaikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Mahasantri angkatan 2019 di Ma'had Al-Jami'Ah Al-Fikry

Mahasantri diharapkan agar dapat konsisten dan memanajemen waktu dengan baik sehingga lebih bertanggung jawab pada kegiatan kuliah yang seharusnya

menjadi prioritas untuk dikerjakan tepat pada waktu yang telah ditentukan.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti mampu meneliti lebih lanjut dengan mengevaluasi ulang data pada penelitian ini sehingga dapat memberikan informasi-informasi yang terbaru untuk penelitian selanjutnya. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan dan menambah pengetahuan ilmiah terkait layanan konseling kelompok dengan menerapkan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi perilaku prokrastinasi di lingkungan akademik.