

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan mengenai “Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman” dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran prokrastinasi yang dialami oleh kelima subjek sebelum dilakukan *cognitive restructuring*, dilihat dari aspek kurang mengatur waktu, hanya klien “FW” yang dapat mengatur waktu, keempat klien lainnya kurang dalam mengatur waktu. Dari aspek percaya diri yang rendah, keempat klien masih kurang dalam percaya diri, hanya klien “FW” yang mempunyai percaya diri yang tinggi. Dari aspek menganggap diri terlalu sibuk, keempat klien menganggap diri mereka terlalu sibuk, sedangkan klien “NP” tidak mempunyai waktu yang banyak. Dari aspek keras kepala, kelima klien tidak suka mendengarkan nasihat orang lain, sering memaksakan diri untuk melakukan sesuatu, dan selalu menerima tugas dengan setengah hati. Dari aspek manipulasi tingkah orang lain, kelima klien merasa sombong dan mementingkan dirinya sendiri serta merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas, keempat klien tidak mempunyai sifat bertanggung jawab, hanya klien “K” yang mempunyai sifat tanggung jawab. Dari aspek menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk

menghindari tekanan, kelima klien sering menunda pekerjaan dan menjadikan penundaan itu sebagai perlindungan diri bagi mereka. Dari aspek merasa dirinya sebagai korban, kelima klien merasa tidak mampu dengan tugas yang diberikan dan mereka merasa hanya mereka yang tidak mampu mengerjakannya.

2. Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik santri pondok pesantren Ar Rahman, menggunakan empat tahap, yaitu tahap pembentukkan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Proses bimbingan kelompok dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan untuk mencapai proses yang baik. Kelima subyek menunjukkan perubahan sesuai yang diharapkan, dimana kelima subyek bisa mengatur waktu, mempunyai percaya diri yang tinggi, tidak menganggap diri mereka sibuk, tidak keras kepala, tidak memanipulasi tingkah laku orang lain, tidak menjadikan penundaan sebagai perlindungan dan tidak merasa dirinya sebagai korban.

## **B. Saran**

Terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada pihak pondok pesantren Ar Rahman, korban prokrastinasi akademik, dan bagi peneliti selanjutnya, yakni sebagai berikut:

1. Bagi korban prokrastinasi akademik di pondok pesantren Ar Rahman  
Diharapkan melakukan prokrastinasi akademik yang baik sehingga dapat mengembangkan diri dengan baik.

2. Bagi pondok pesantren Ar Rahman

Diharapkan agar menerapkan klien dengan *cognitive restructuring* dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar hasil penelitian ini menjadi acuan dalam ruang lingkup yang lebih luas sehingga penelitian ini menjadi lebih berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Syakir media press.
- BKI'A20, *The world of counselor*. 2022. Anagraf Indonesia.
- D, A, Hidayat. 2010. *Pebedaan Penyesuaian Diri Santri Di pondok Pesantren Tradisional Dan Modern*. Talenta psikologi .
- Erford, Badley T. 2015. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Fajar, Dadang Ahmad. 2011. *Epistemologi Doa: Meluruskan Memahami Dan Mengamalkan*. Bandung: Nuansa.
- Jeffrey S, Nevid Svencer, A. Rathus, dan Beverly Greene. 2006. *Pisikologi Abnormal terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI*. Jakarta:Erlangga.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., Karsih. 2016. *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif*. Jakarta: PT Indeks.
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.
- Moleong., Lexy J. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyadi. 2016. *Bimbingan konseling Di Sekolah & Madrasah*. Jakarta: Prenadamea Group.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2017. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung:PT. Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi Dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno, Amti Erman. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta:PT. Rinea Cipta.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfaeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

## Dokumen

Profil Pondok Pesantren Ar Rahman

## Jurnal

Chornelia, Ayu. 2013. *Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang*. Jurnal Psikovidya. Vol 17, No 1. ISSN: 0853-8050.

Handaru, A. W., Lase, E. p., dan Parimita, W. 2014. *Analisis perbedaan tingkat prokrastinasi di tinjau dari gender, socio-personal, locus of control, serta kecerdasan emosional* : Studi pada mahasiswa program studi Manajemen FE UNJ. Jurnal risert manajemen.

Handayani, Rika Putri., Rosmawati, Yakub, Elni. 2019. *Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMK Kesehatan Pro-Skill Indonesia Pekanbaru*. JOM FKIP-UR, Vol 6 edisi 2 Juli-Desember.

Juliawati, Dosi, Yandra., Hengki. 2018. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Santri Ma'had Al Jami'ah IAIN kerinci*. Jurnal Fokus Konseling. Vol.04, No.01, E-ISSN2356-2099

Membara, E.P, Yulia,. Liza, Kanedi,. Indra. 2014. *Sistem Informasi Akademik Smp Negeri 2 Talang Empat Berbasis Web*. Jurnal Infotama Vol. 10, No. 1.

Nurjana, Syarifan. 2020. *Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, Jurnal studi Kependidikan dan Keislaman. Vol. 10, No. 01, E-ISSN 2540-8384.

Saputra, Rikas,. Purwanto, Edy., Awalya. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Bimbingan Konseling 6, no. 1.

Umari, Tri, dkk. 2020. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau*, Jurnal Pendidikan , vol 11, No.2, E-ISSN: 2715-8209.

Wardhana,. Muhammad Ilham. 2019. *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. Jurnal BK UNESA Vol. 9, No.2.

Westri, Prima. 2016. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi*

*Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling.*

Wicaksono, Luhur. 2017. *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal pembelajaran prospektif* Vol. 2 No. 2.

### **Wawancara**

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 11 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 11 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 11 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 11 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 11 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 12 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 12 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 12 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 12 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 12 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 13 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 13 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 13 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 13 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 13 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Jum'at 14 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Jum'at 14 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Jum'at 14 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Jum'at 14 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Jum'at 14 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Senin 17 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Senin 17 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Senin 17 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Senin 17 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Senin 17 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 18 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 18 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 18 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 18 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Selasa 18 April 2023

Klien K, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 19 April 2023

Klien FW, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 19 April 2023

Klien NP, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 19 April 2023

Klien A, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 19 April 2023

Klien AKT, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Rabu 19 April 2023

Lindu Butar, *Wawancara*, Pondok Pesantren Ar Rahman, Kamis 20 April 2023

L

A

M

P

I

R

A

N

















