

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti mengenai “Penerapan konseling kelompok teknik *self control* perilaku Prokrastinasi menghafal Al- Qur’an pada Santriwati” maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran Perilaku Prokrastinasi menghafal Al- Qur’an pada Santriwati dari hasil tujuh subjek penelitian dapat disimpulkan bahwa santriwati memiliki kendala dalam memenuhi target hafalan surat yang telah ditentukan pada pihak sekolah. Maka dari itu, ada beberapa aspek-aspek yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi santriwati tersebut. *Pertama*, aspek membuang waktu yang dapat disimpulkan bahwa ada 3 aspek yang kecenderungan irasional menunda untuk menyelesaikan tugas setoran karena mereka memiliki perilaku malas dan lebih cenderung sikap acuh tak acuh. Kemudian, ada 2 aspek yang paling dominan yaitu memiliki kemampuan dalam mengingat hafalan dengan mudah. Sedangkan ada aspek yang mendorong perilaku kebiasaan penundaan bahwa santriwati masing-masing memiliki strategi yang berbeda agar dapat membantu, menghadapi, dan mengatasi kebiasaan tersebut. *Kedua*, aspek kesulitan pada indikator rasa keberatan yang tidak disukai terdapat bahwa 7 subjek penelitian yang merasa keberatan dengan hafalan surat sehingga mereka terbebani.. Ada juga subjek memiliki kesulitan saat menyeter karna

sering terjadi kesalahan panjang dan pendek suratnya, dan kesulitan yang lain ketika hafalan sering diganggu oleh teman. *Ketiga*, aspek menyalahkan orang lain terdapat bahwa 6 Subjek Penelitian rata-rata memiliki jawaban dan pengalaman yang sama. Dan hanya satu subjek penelitian yang merasa bahwa dirinya yang penyebab tertundanya hafalan. Dan adapun dukungan dari orang tua terhadap hafalan, sering diberikan berupa nasihat, perhatian, dan kasih sayang dengan memberi hadiah.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada santriwati.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa santriwati memiliki banyak faktor Internal yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi yaitu faktor yang terdapat dalam diri individu yang mengenai keadaan fisik seseorang yang sering berpikiran irasional maka, dapat disimpulkan bahwa tabel yang diatas mengenai 7 subjek penelitian semuanya merasa lelah, lesu, malas kemudian timbulnya capek, dan ada juga kondisi yang bisa menyebabkan subjek sakit kepala. Dan Faktor Eksternal, dapat disimpulkan bahwa santriwati memiliki banyak faktor Eksternal yang menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi. Yang dimana faktor Eksternal adalah faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi berupa pola pengasuh orang tua yang memperlakukan anak dan membimbing.

3. Penerapan Konseling Kelompok teknik *self control* dalam mengatasi perilaku Prokrastinasi menghafal Al- Qur'an pada Santriwati melaksanakan konseling kelompok telah terlaksanakan sesuai dengan yang diinginkan dengan menggunakan dinamika kelompok. Pada proses pelaksanaan konseling kelompok teknik *Self Control* yang telah dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *Client Centered*. dengan melaksanakan pendekatan ini, klien dapat mengembangkan diri secara mandiri dan mengambil keputusan sendiri untuk memecahkan masalahnya. Maka pelaksanaan konseling kelompok tersebut terdapat tahapan-tahapan yaitu tahap awal/ pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap akhir/ penutup. Dan adapun pelaksanaan teknik *Self Control* sesuai prosedur yang sudah dirancang yaitu monitoring diri, *Stimulus Control*. Teknik relaksasi diri, dan tahap evaluasi.

B. Saran

Dari uraian dan hasil penelitian diatas, berikut penulis sampaikan saran-saran yang ditujukan kepada:

1. Bagi Pihak Pondok Pesantren, diharapkan sebaiknya membuat peraturan atau sistem yang bisa berpotensi untuk membantu menghilangkan atau juga mengurangi adanya tindakan prokrastinasi para santriwan dan santriwati. Sehingga diharapkan dengan adanya tindakan tersebut mereka dapat mengotrol diri mereka untuk tidak melakukan atau mengurangi perilaku prokrastinasi.

2. Bagi Santriwati, diharapkan agar dapat memperbaiki perilaku prokrastinasi yang dapat mengganggu jalannya proses pembelajaran dan agar dapat memahami kemampuan yang dimiliki sehingga santriwati tidak terlambat dalam penyeteroran hapalan tersebut.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar bisa melakukan penelitian ini secara mendalam lagi dan juga agar penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu acuan untuk menambah wawasan dan sumber yang diperlukan.