

## BAB V

### KESIMPULAN dan SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Pemberian terapi *Cognitive Behavior* dalam bentuk kelompok menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2006.
- Terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior* memberikan manfaat bagi mahasiswa angkatan 2006 untuk mengidentifikasi irasional belief dan mengganti dengan belief yang lebih adaptif.
- Berdasarkan pengujian statistik *t-test independen sample*, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2006 yang diperoleh dari pengukuran *posttest* antara kelompok eksperimental dengan kelompok kontrol.
- Berdasarkan pengujian statistik *t-test paired sample*, pada kelompok eksperimental menunjukkan bahwa terjadi penurunan derajat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2006 yang disebabkan oleh faktor takut gagal (*fear of failure*) dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menunjukkan adanya perubahan dalam derajat perilaku prokrastinasi akademiknya.

- Dinamika kelompok yang terjadi dalam proses terapi *Cognitive Behavior* memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk menyadari irasional belief yang dimiliki.

## **5.2. Saran Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **5.2.1. Saran Teoritis**

- Mengadakan penelitian dengan menggunakan metode *time series* yang dapat melihat seberapa menetap perubahan NATs yang dimiliki mahasiswa dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh faktor takut gagal (*fear of failure*).

### **5.2.2. Saran Guna Laksana**

#### **5.2.2.1. Saran kepada MSCC**

- Terapi kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan diri mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” di Kota Bandung untuk menurunkan derajat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang disebabkan oleh takut gagal (*fear of failure*) saat mengerjakan tugas akhir sehingga peluang untuk lulus tepat waktu makin besar.

#### **5.2.2.2.Saran kepada Mahasiswa**

Mahasiswa mampu mentransfer hasil terapi kelompok pada situasi lainnya, yaitu dengan cara mencari bukti yang mendukung dan tidak mendukung pemikiran negatif yang dimilikinya dan mengubahnya menjadi pikiran positif sehingga diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya.