

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami konseli permasalahan prokrastinasi akademik yakni memiliki keyakinan atau pemikiran yang irasional. Untuk itu, dalam perencanaan pendampingan konseling pastoral tersebut peneliti mengambil rencana tindakan menggunakan pendekatan integratif. Dimana dalam pendekatan ini tidak hanya menggunakan satu pendekatan melainkan lebih dari satu pendekatan dan teknik.

Perencanaan layanan konseling yang akan dilakukan bersama konseli menggunakan pendekatan integratif. Adapun pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan *client centered* yang digunakan dalam membangun relasi dengan konseli, menjadi pendengar yang baik serta menjaga perasaan konseli. Peneliti juga menggunakan pendekatan perilaku-kognitif dengan teknik *self talk* yang bertujuan untuk membantu konseli lebih memfokuskan diri pada hal-hal yang lebih positif dan menyangkal keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal sehingga harapannya dapat terwujud dan bisa menurunkan masalah prokrastinasi akademiknya. Selanjutnya, sebagai langkah akhir, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotif Therapy* dengan teknik *self control* yang

bertujuan untuk mengendalikan diri/perilaku yang maladaptif agar konseli mampu melakukan serangkaian proses yang dapat membentuk diri sendiri.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa prodi konseling pastoral agar melatih keterampilan dengan menggunakan pendekatan integratif pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

2. Bagi Prodi Pastoral Konseling

Diharapkan bagi program studi pastoral konseling agar hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada mata kuliah konseling pastoral, teknik konseling, *micro* konseling, praktikum asesmen, modifikasi perilaku dan perencanaan program layanan konseling .

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan tindakan dengan menggunakan pendekatan integratif terhadap perilaku prokrastinasi.