

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini memaparkan tentang kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi temuan penelitian konseling Restrukturisasi Kognitif untuk peningkatan Resiliensi Akademik pada mahasiswa. Kesimpulan dipaparkan terkait dengan pertanyaan penelitian, adapun rekomendasi yang disajikan terkait dengan konseling Restrukturisasi Akademik dan upaya dalam peningkatan Resiliensi Akademik mahasiswa.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa profil resiliensi akademik mahasiswa S1 FITK UINSU Angkatan 2020 menunjukkan variasi yang signifikan. Sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, mengindikasikan bahwa mereka menghadapi beberapa kendala dalam mengatasi tantangan akademik. Mahasiswa cenderung kurang bekerja keras, kurang memiliki fokus pada rencana dan tujuan, serta sulit menggambarkan kekuatan dan kelemahan mereka. Temuan ini menjadi titik pijak untuk menyoroti kebutuhan pengembangan resiliensi akademik di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang tidak memiliki resiliensi akademik yang memadai dapat rentan terhadap permasalahan dan gangguan, seperti ketidakmampuan mengatasi kegagalan, penurunan kinerja akademik, konflik, kecemasan, dan perasaan rendah diri. Aspek-aspek ini meliputi *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Hasil gambaran resiliensi akademik ini, baik secara keseluruhan maupun pada setiap aspek, menjadi dasar untuk menganalisis kebutuhan dalam pengembangan model konseling restrukturisasi kognitif.

Model konseling Restrukturisasi Kognitif yang dikembangkan meliputi rasional, tujuan intervensi, sasaran layanan, tahapan pelaksanaan, kompetensi konselor, indikator keberhasilan dan evaluasi. Tahapan tersebut memfasilitasi konseli agar mendapatkan pemahaman mendalam tentang pola pikir individu, dengan tujuan membantu mereka mencapai perubahan positif dalam emosional dan perilaku, terutama dalam konteks psikologi klinis. Setiap landasan tersebut memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana individu dapat memahami dan mengubah pola pikir mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Tahapan-tahapan konseling restrukturisasi

kognitif didasari oleh landasan teori untuk memfasilitasi pengembangan resiliensi akademik.

Komponen-komponen konseling restrukturisasi kognitif yang berpengaruh pada resiliensi akademik meliputi: 1) Pengenalan Pola Pikir Negatif: Konselor membantu individu mengenali pola pikir negatif atau tidak sehat yang mungkin muncul saat menghadapi tekanan akademik; 2) Pendidikan dan Pemahaman: Konselor memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara pikiran dan perasaan; 3) Transformasi Pikiran Negatif: Konselor membantu individu untuk merubah pola pikir negatif menjadi yang lebih positif dan adaptif; 4) Pengembangan Strategi Koping: Konselor mendampingi individu dalam mengembangkan strategi koping yang sehat untuk mengatasi tekanan dan tantangan di lingkungan akademik. Ini bisa termasuk pengembangan keterampilan manajemen waktu, teknik belajar yang efektif, dan cara mengelola stress; 5) Latihan dan Umpan Balik: Melalui latihan dan proses refleksi, individu belajar untuk mengenali perubahan dalam pola pikir dan perilaku diri, dan mencapai kesuksesan dalam konteks pendidikan.

Setelah melalui intervensi dengan konseling restrukturisasi kognitif, dapat dijadikan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Terdapat perubahan signifikan terhadap ketiga aspek resiliensi akademik, dimana terdapat dua aspek yang meningkatkan signifikan yaitu aspek *perseverance* dan *reflecting and adaptive help-seeking* dan menurun signifikan pada aspek *negative affect and emotional response* karena pernyataan yang diajukan pada aspek ini berbentuk pernyataan negatif. Meskipun demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan, konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Analisis keefektivan tidak hanya menggunakan data statistik tetapi juga menganalisis lembar kerja konseling mahasiswa, observasi dan wawancara.

Efektivitas penelitian ini dicapai melalui berbagai tahap dalam proses penelitian. Hasil analisis resiliensi akademik yang dilakukan dalam studi pendahuluan turut berperan dalam keberhasilan penelitian ini. Dengan cara umum, penelitian ini berhasil meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa pada tiga aspek, yaitu aspek *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, serta *negative affect and emotional response*. Keberhasilan ini sebagian besar berdampak dari intervensi konseling yang

dilakukan dalam kelompok, di mana anggota kelompok memberikan dukungan yang saling mempengaruhi satu sama lain. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan konseling restrukturisasi kognitif, mahasiswa memperoleh pembelajaran berharga dari pengalaman individu mereka, yang pada gilirannya berkontribusi secara signifikan pada peningkatan resiliensi akademik mereka.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan, dan mempertimbangkan keterbatasan yang ada, beberapa implikasi yang lebih kontekstual dan mendalam dapat diperinci:

1. **Penekanan pada Pengembangan Kemampuan Konselor:** Temuan penelitian menyoroti kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan konselor dalam mengimplementasikan pendekatan konseling restrukturisasi kognitif. Oleh karena itu, lembaga pendidikan dan pelatihan konselor perlu memberikan perhatian khusus pada peningkatan keterampilan konselor dalam mengenali pola pikir negatif, merancang intervensi yang tepat, dan mengelola proses konseling dengan efektif.
2. **Adopsi Pendekatan Kontekstual dalam Konseling:** Dalam mengimplementasikan konseling restrukturisasi kognitif, perlu diperhatikan faktor-faktor kontekstual yang mungkin mempengaruhi efektivitasnya. Oleh karena itu, lembaga pendidikan dan praktisi konseling perlu mempertimbangkan variabel-variabel kontekstual, seperti budaya, latar belakang sosial, dan nilai-nilai individu, dalam merancang dan mengimplementasikan program konseling.
3. **Pengembangan Model Konseling yang Responsif:** Temuan penelitian menunjukkan bahwa model konseling restrukturisasi kognitif yang dikembangkan dapat dianggap sebagai panduan yang bermanfaat. Oleh karena itu, langkah-langkah selanjutnya melibatkan pengembangan model yang lebih responsif, mampu menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan karakteristik unik mahasiswa. Hal ini akan meningkatkan relevansi dan efektivitas intervensi konseling.
4. **Perluasan Penelitian ke Konteks Lain:** Meskipun temuan penelitian memberikan wawasan yang berharga, perlu diperhatikan bahwa konteks pendidikan dan

karakteristik mahasiswa dapat bervariasi. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut di berbagai lembaga pendidikan dan konteks sosial dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap efektivitas konseling restrukturisasi kognitif.

5. Integrasi dengan Pendekatan Psikoterapi Lainnya: Implikasi penelitian dapat mengarah pada integrasi pendekatan konseling restrukturisasi kognitif dengan pendekatan psikoterapi lainnya. Menggabungkan elemen-elemen dari berbagai teori psikoterapi dapat memperkaya model konseling, sehingga memberikan pendekatan yang lebih holistik dan efektif.

Penelitian ini memberikan pandangan yang dalam tentang pentingnya pengembangan resiliensi akademik mahasiswa melalui konseling restrukturisasi kognitif. Implikasi-implikasi ini dapat membantu penyedia layanan pendidikan dan praktisi konseling untuk lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka hal-hal yang direkomendasikan adalah sebagai berikut:

5.3.1 Untuk Mahasiswa

- 1) Aktif Mencari Dukungan: Hasil temuan, salah satu mahasiswa dengan inisial NU selalu mengajak temannya berdiskusi ketika tidak memahami materi. Mahasiswa sebaiknya aktif mencari dukungan dan bantuan ketika menghadapi tantangan akademik. Dukungan bisa ditemukan dari rekan-rekan, dosen, atau konselor kampus. Belajar untuk meminta bantuan adalah langkah penting dalam mengembangkan resiliensi akademik.
- 2) Terlibat dalam Kegiatan Pengembangan Diri: Hasil temuan mengungkapkan bahwa AR setelah mengikuti beberapa sesi konseling memilih untuk mengikuti ekstrakurikuler untuk meningkatkan keterampilannya. Mahasiswa sebaiknya selain fokus pada aspek akademik, mahasiswa sebaiknya terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler dan pengembangan diri. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, yang pada gilirannya akan meningkatkan resiliensi akademik.

- 3) Manajemen Waktu yang Baik: Mahasiswa harus mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik. Dengan merencanakan waktu dengan efisien, mereka dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik.
- 4) Berdoa: Mahasiswa sebaiknya selalu berdoa sebelum dan sesudah belajar diberi kemudahan dalam menuntut ilmu, melakukan amalan-amalan yang memudahkan otak menerima ilmu pengetahuan, dan melakukan zikrullah untuk menenangkan diri ketika mulai Lelah dan stress mengikuti perkuliahan atau ketika mengerjakan tugas. Hal ini sesuai dengan temuan pada lembar kerja konseling, dimana mahasiswa memilih untuk banyak berdoa ketika menghadapi tugas. Dan pada pelaksanaan sesi konseling selalu di awal dan di akhiri dengan doa.

5.3.2 Untuk Pengembangan Praktek Bimbingan dan Konseling

Pengembangan praktik bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman dan pelaksanaan terkait resiliensi akademik mahasiswa. Sebagai disiplin yang fokus pada memberikan bimbingan dan dukungan kepada individu, praktisi bimbingan dan konseling dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memajukan praktik yang lebih efektif terkait resiliensi akademik. Berikut ini beberapa rekomendasi penelitian ini terhadap pengembangan praktek bimbingan dan konseling, yaitu: 1) Penerapan Konseling Restrukturisasi Kognitif: Pengembangan praktek ilmu dan konseling dapat melibatkan penerapan metode konseling restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan resiliensi akademik. Konselor sebaiknya mendalami dan mengimplementasikan teknik ini dalam praktik sehari-hari; 2) Penekanan pada Peningkatan Aspek Emosional: Konselor sebaiknya memberikan perhatian khusus pada pengembangan aspek emosional mahasiswa. Hal ini melibatkan pembinaan keterampilan manajemen emosional, peningkatan optimisme, dan cara mengatasi emosional negatif.

5.3.3 Bagi Universitas

Universitas sebaiknya memahami bahwa pengembangan ilmu bimbingan dan konseling terkait resiliensi akademik merupakan investasi yang signifikan dalam mendukung kesuksesan akademik dan perkembangan holistik mahasiswa. Ini dapat dicapai dengan: 1) Mengintegrasikan konsep resiliensi akademik ke dalam lingkungan pendidikan FITK UIN Sumatera Utara Medan, termasuk program-program intervensi dan layanan dukungan mahasiswa; 2) Menyelenggarakan sosialisasi dan diskusi tentang pentingnya resiliensi akademik; 3) Pengadaan Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Medan.

5.3.4 Bagi Konselor Universitas dan Penasehat Akademik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling Restrukturisasi Kognitif efektif dalam peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Rekomendasi untuk konselor universitas sebagai berikut; 1) Integrasi Model Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam layanan konseling; 2) Penyediaan dukungan emosional dan layanan kesehatan mental berkualitas; 4) Kolaborasi dengan mahasiswa dalam merancang program intervensi efektif; 5) Bantu mahasiswa mengembangkan keterampilan mengatasi tantangan akademik; 6) Kembangkan program dukungan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik; 7) Kolaborasi dengan staf universitas untuk mendukung mahasiswa secara lebih baik dalam pendidikan. Melalui langkah-langkah ini, konselor dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan akademik, meningkatkan resiliensi akademik, dan mencapai perkembangan pribadi yang positif..

5.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya sebagai berikut: 1) Pengembangan model konseling berdasarkan masalah yang dihadapi mahasiswa; 2) Melibatkan praktisi di lapangan dan konselor dalam penelitian untuk mengarahkan penelitian ke solusi yang lebih berdampak sesuai; 2) Menerapkan metodologi penelitian campuran yang mencakup pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam tentang fenomena ini.