

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V menampilkan simpulan dan rekomendasi yang dilakukan dalam penelitian. Simpulan dan rekomendasi menjelaskan hasil temuan penelitian yang telah dilakukan serta pemberian rekomendasi kepada konselor dan peneliti selanjutnya.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Profil fenomena *impostor* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2023/2024 rata-rata berada pada kategori *frequently have*. Pada ketiga aspek fenomena *impostor* yaitu *fake*, *discount*, dan *luck subscale* juga berada pada kategori *frequently have*. Artinya, sebagian besar mahasiswa mengalami fenomena *impostor* dengan intensitas tinggi.
- 2) Rumusan rancangan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi fenomena *impostor* terdiri dari beberapa komponen yaitu; (a) rasional, (b) dasar hukum, (c) visi dan misi, (d) deskripsi kebutuhan, (e) tujuan layanan, (f) komponen program, (g) bidang layanan, (h) sasaran intervensi, (i) kompetensi konselor, (j) peran konselor, (k) rencana operasional tahapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif (*action plan*), (l) evaluasi dan indikator penilaian, dan (m) rencana pelaksanaan layanan. Rancangan ini dianggap memadai untuk diimplementasikan pada sasaran layanan yaitu mahasiswa Pendidikan Biologi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti layak dalam mengurangi fenomena *impostor* mahasiswa Pendidikan Biologi, Universitas Pendidikan Indonesia. Kelayakan program dapat dilihat dari uji *Wilcoxon* dan penurunan rata-rata skor pada kelompok eksperimen yang menerima layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan perolehan simpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berikut saran yang dapat diberikan:

### 1) Bagi Konselor

Konselor dapat menggunakan rancangan layanan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi fenomena *impostor* pada mahasiswa dengan tingkat Semester 1-2. Konselor disarankan untuk mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan memperhatikan langkah-langkah berikut; (a) melakukan *need assessment* dengan menyebarkan instrumen fenomena *impostor* kepada mahasiswa, (b) menyesuaikan rancangan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berdasarkan deskripsi kebutuhan mahasiswa, (c) melaksanakan implementasi layanan sesuai dengan tahapan dan elemen teknik restrukturisasi kognitif, (d) melakukan evaluasi, dan (e) menyesuaikan lembar kerja konseli pada setiap pertemuan berdasarkan kebutuhan mahasiswa.

### 2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan melaksanakan beberapa hal di bawah ini untuk meningkatkan penerapan penelitian di masa mendatang agar lebih optimal, efektif, dan efisien.

- a) Disarankan kepada peneliti selanjutnya memperluas cakupan pengumpulan data ke berbagai fakultas atau kelompok usia yang berbeda.
- b) Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah durasi waktu layanan dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dengan menyesuaikan pada ketercapaian tujuan layanan.
- c) Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) dengan memfokuskan penyelesaian satu indikator fenomena *impostor* dalam satu pertemuan layanan konseling kelompok.