

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima menguraikan simpulan dan rekomendasi dalam penelitian layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

5.1 Simpulan

Bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa prodi pendidikan matematika angkatan 2022 disusun berdasarkan teori kebahagiaan, bimbingan kelompok, pelatihan bersyukur, dan kajian empiris implementasi layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Simpulan hasil penelitian akan dirincikan sebagai berikut.

- 5.1.1. Kebahagiaan mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022 sebagian besar berada pada kategori berfungsi normal, yang menunjukkan mahasiswa sebagian waktu merasakan emosi positif, terkadang merasa fokus dan cukup menikmati aktivitas yang dilakukan, terkadang menerima dukungan dari orang lain dan merasa diterima oleh oranglain, terkadang menyadari tujuan hidup dan merasa hidup cukup bermakna, serta terkadang berhasil mencapai tujuan yang telah direncanakan.
- 5.1.2. Rancangan layanan berupa strategi bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik pelatihan bersyukur yang mencakup beberapa tahapan kegiatan, seperti memberikan perhatian khusus pada topik pembahasan dalam bimbingan kelompok, refleksi, berbagi pengalaman, mengekspresikan kebersyukuran, dan pemberian tugas berkaitan dengan topik pembahasan yang bertujuan untuk membantu anggota kelompok mengenali dan menghargai hal-hal positif dalam kehidupan. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik pelatihan bersyukur dapat menjadi

pendekatan yang bermanfaat untuk membantu mahasiswa merasakan kebahagiaan yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari.

- 5.1.3. Layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur terbukti memiliki efikasi dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa serta menunjukkan dampak yang signifikan pada lima aspek kebahagiaan, yaitu: emosi positif, keterlibatan, hubungan, kebermaknaan, dan pencapaian. Peningkatan terbesar terlihat pada aspek keterlibatan, di mana mahasiswa menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menyusun prioritas antara kesenangan dan tujuan dalam melakukan suatu aktivitas untuk menjadi lebih fokus dan meningkatkan keterlibatan mahasiswa pada aktivitas yang sedang dikerjakan.

5.2 Rekomendasi

Rekomendasi penelitian dikembangkan berdasarkan hasil dan simpulan penelitian. Rekomendasi penelitian dirincikan sebagai berikut.

5.2.1. Bagi Konselor di Perguruan Tinggi

Penelitian bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur terbukti memiliki efikasi untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Pusat penyediaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur sebagai bagian dari program layanan konseling. Pelatihan bersyukur dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan pemikiran positif terhadap peristiwa negatif, meningkatkan fokus pada aktivitas, memperkuat hubungan sosial, meningkatkan kesadaran akan tujuan hidup, dan merencanakan pencapaian tujuan. Untuk hasil yang optimal, pusat penyediaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi disarankan untuk menyesuaikan pelatihan bersyukur sesuai dengan kebutuhan spesifik mahasiswa.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 5.1.4. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan desain longitudinal untuk mengevaluasi keberlanjutan efek pelatihan bersyukur dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan pengembangan desain intervensi dengan menambah

jumlah sesi dan memperpanjang durasi pelaksanaan. Penambahan ini bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih signifikan. Dengan pendekatan yang lebih ekstensif, penelitian mendatang diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait dampak jangka panjang pelatihan bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks mahasiswa.