

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Padababinidipaparkankesimpulandanrekomendasipenelitian. Kesimpulanmerupakaninferensidaritemuanempirisdankajianpustaka.Sementararekomendasihasilpenelitiandifokuskanpadaupaya sosialisasipenelitiandanpengembanganintervensilebihlanjut yang dapatditerapkandalambeberapasettingpermasalahandansubjek yang lebihberagam.

#### A. Kesimpulan

Merujukpadatujuan, hasil dan pembahasan penelitian, beberapakesimpulandapatditarik, yaitu:

##### 1. *Profil stres akademik mahasiswa*

Profil stres akademik mahasiswa sebagai bagian besar atau mayoritas mahasiswa yang menjadisampelpenelitianberadapadatingkatansedangataucukupstres akademik. Hal inidilihtdarihasil analisis profil stres akademik mahasiswa dan persentase keseluruhan aspek stres akademik mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan penelusuran terhadap beberapa studi terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan stres akademik yang dominan ditunjukkan oleh mahasiswa adalah tingkatan sedang, atau rata-rata (*average*), atau moderat.

##### 2. *Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik mahasiswa*

Intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif teruji efektif dalam menurunkan seluruh aspek stres akademik mahasiswa, terutama terhadap aspek fisiologis yang memiliki persentase tertinggi dan aspek psikologis yang berpengaruh besar terhadap penurunan stres akademik mahasiswa.

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## **B. Rekomendasi**

Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini merupakan tolak ukur untuk penelitian selanjutnya. Beberapa keterbatasan pada penelitian ini mendasari rekomendasi dalam bab ini, maka rekomendasi ditujukan untuk beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini, yaitu.

### **1. Bagi Dosen Konselor**

Sebagai Dosen Konselor khususnya di Universitas Negeri Medan (UNIMED) memiliki tanggung jawab atas pemberian layanan bimbingan dan konseling atau konsultasi kepada seluruh mahasiswa (baik yang datang sendiri ke UPT ataupun yang dirujuk oleh dosen pembimbing akademik), atau kepada warga masyarakat yang memerlukan bantuan yang dihadapkan masalah akademik, pribadi-sosial maupun karir. Dengan tugas dan tanggung jawab seperti yang telah disebutkan, maka dosen konselor berkewajiban untuk memiliki bekal dalam melaksanakan bimbingan dan konseling serta konsultasi terhadap mahasiswa ataupun warga masyarakat yang membutuhkan bantuan.

### **2. Bagi Dosen Pembimbing Akademik**

Tugas utama dari dosen pembimbing akademik di UNIMED adalah memberikan bimbingan kepada mahasiswa baik menyangkut aspek akademik, pribadi-sosial maupun karir. Dosen pembimbing akademik di seluruh UNIMED memiliki latar belakang yang berbeda-beda sesuai dengan jurusannya, maka tidak wajib bagi setiap dosen pembimbing akademik melaksanakan kegiatan konseling bagi mahasiswa, akan tetapi wajib untuk membimbing mahasiswa. Sejalan dengan hasil yang diperoleh penelitian ini yaitu berupa program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stres akademik mahasiswa,

Asiah, 2014

*Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dapat dijadikan pedoman dosen pembimbing akademik dalam membimbing mahasiswa yang terutama mahasiswa tingkat pertama yang masih dalam masa orientasi untuk dapat lebih dekat dengan lingkungan kampusnya dan berada di lingkungan pendidikan yang baru di alamisehingga terhindar dari stress akademik yang akan dialami. Adapun langkah-langkah pelaksanaan program pribadi dalam mereduksi stress mahasiswa bagi dosen pembimbing akademik yaitu sebagai berikut.

- a. Mengadakan koordinasi bersama dengan dosen konselor berkenaan dengan kebutuhan mahasiswa, khususnya penanganan stress akademik bagi mahasiswa di tingkat pertama.
- b. Melaporkan kondisi mahasiswa di lapangan sebagai salah satu pengungkapan awal kepada dosen konselor.
- c. Berkolaborasi dengan dosen konselor dalam melaksanakan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi stress akademik mahasiswa.
- d. Mengevaluasi setiap tahapan layanan sesuai Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan Konseling (SKLBK) sebagai tolak ukur keberhasilan program dan rekondasi melakukan tindak lanjut.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berangkat dari keterbatasan penelitian ini, diperoleh beberapa rekomendasi yang dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya. Beberapa hal yang perlu diperbaiki atau diperbaharui, sebagai berikut. Penelitian ini menghasilkan berbagai temuan yang bermanfaat bagi studi atau penelitian terkait dengan stress akademik beserta upaya untuk mereduksi dan mengurangi stress akademik di masa yang akan datang, diantaranya:

- a. Instrumen penelitian, dapat digunakan sebagai alat studi pendahuluan atau alat pengumpul data meskipun instrumen yang masih berupa *self report* dinilai masih

kurang tajam sehingga dalam penggunaannya perlu didampingi oleh instrumen lainnya seperti pedoman observasi, pedoman wawancara, *peer assessment* dan sebagainya.

- b. Pengambilan populasi dan sampel penelitian yang hanyamenggunakansatujurusansaja, untukpenelitiselanjutnyadapatmengembangkanpenelitianinimenjadiuntukseluruh mahasiswayang beradapadatingkatan yang sama di seluruhjurusan di FakultasIlmuPendidikansecarakhususdaneluruhmahasiswa yang beradaditingkatpertama di UNIMED secaraumumnya.