

BAB VI

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab VI membahas tentang simpulan penelitian dan saran atau rekomendasi penelitian yang dapat diberikan untuk Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir Universitas Pendidikan Indonesia dan peneliti selanjutnya yang hendak meneliti topik serupa.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang konseling kelompok berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan *cognitive flexibility* dalam karir mahasiswa, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Kecenderungan fleksibilitas kognitif mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia secara keseluruhan berada pada kategori fleksibilitas kognitif atau fleksibel secara kognitif.
2. Penelitian menghasilkan layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan fleksibilitas kognitif dalam karir mahasiswa, yang terdiri dari beberapa bagian, yaitu: rasional, tujuan, asumsi dasar, target perilaku dan indikator keberhasilan, sasaran layanan, pelaksana layanan, konsep dasar dan tahap-tahap layanan, deskripsi pelaksanaan layanan, dan rencana pelaksanaan layanan (RPL), yang dilengkapi dengan buku kerja untuk mahasiswanya yaitu MINDFlex.
3. Penerapan konseling kelompok berbasis *mindfulness* memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan fleksibilitas kognitif dalam karir mahasiswa.

6.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil, implikasi, serta kekuatan dan kekurangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini memiliki beberapa rekomendasi yang dapat menjadi pertimbangan bagi pihak-pihak terkait. Adapun rekomendasi penelitian yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

6.2.1 Bagi Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir Universitas Pendidikan Indonesia

Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir dapat mempertimbangkan untuk mengembangkan lebih lanjut dan menerapkan layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* untuk menjadi salah satu layanan konseling kelompok di Perguruan Tinggi, khususnya untuk meningkatkan fleksibilitas kognitif mahasiswa dalam konteks karirnya.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut.

1. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian serupa dengan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya dengan desain *true-experiment* yang melibatkan kelompok kontrol dan randomisasi.
2. Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar untuk menjadi kelompok eksperimennya. Sampel yang lebih besar akan meningkatkan kekuatan uji statistik, memungkinkan hasil penelitian lebih representatif, dan memperluas generalisasi hasilnya. Selain itu, ukuran sampel yang lebih besar juga dapat mendorong peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian serupa dimasa depan yang bertujuan untuk menguji efektivitas layanan secara langsung. Sehingga hasilnya akan bermanfaat dengan peluang generalisasi yang luas dan penerapannya dalam konteks nyata.
3. Disarankan peneliti selanjutnya dapat mengalokasikan waktu penelitian yang lebih panjang sehingga dapat memungkinkan pelaksanaan tahap tindak lanjut jangka panjang. Tahap ini penting untuk mengevaluasi sejauh mana perubahan yang diperoleh mahasiswa dapat bertahan, serta untuk memberikan penguatan tambahan bagi mahasiswa yang sudah menunjukkan fleksibilitas kognitif maupun layanan pendukung bagi mahasiswa yang masih menunjukkan kekakuan kognitif.