

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (*ACT*) terbukti efektif dalam meningkatkan berbagai dimensi resiliensi. Intervensi *ACT* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan persepsi diri melalui proses penerimaan dan defusi kognitif, dukungan sosial melalui teknik *self as context* (metafora payung), persepsi masa depan melalui penerimaan dan defusi kognitif, kompetensi sosial melalui *self as context* (diri sebagai pengamat), serta struktur pribadi melalui teknik kontak dengan saat ini. Selain itu, teknik nilai-nilai dan tindakan berkomitmen memberikan dampak yang menyeluruh terhadap seluruh dimensi resiliensi. Teknik ini membantu konseli menghubungkan pengalaman kedukaan dengan arah hidup yang lebih bermakna, sehingga mendukung proses adaptasi yang lebih sehat.

Namun, efektivitas *ACT* perlu mempertimbangkan kondisi koherensi keluarga konseli. Pada konseli dengan koherensi keluarga yang rendah, teknik *self as context* (metafora furnitur rumah) tidak memberikan pengaruh signifikan, terutama karena kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga. Meskipun demikian, terdapat satu konseli yang berhasil memperbaiki hubungan keluarganya selama proses konseling. Oleh karena itu, untuk konseli dengan koherensi keluarga yang rendah, diperlukan pendekatan tambahan seperti konseling keluarga atau konferensi kasus oleh unit layanan konseling universitas. Pendekatan ini diharapkan dapat mengoptimalkan proses bantuan terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan.

#### **6.2 Saran**

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kepada berbagai pihak. Rekomendasi dikhkususkan kepada praktisi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dan peneliti lebih lanjut.

### **6.2.1 Bagi Pusat Layanan Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar ACT dapat diimplementasikan lebih luas di lingkungan perguruan tinggi sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling untuk memperkuat resiliensi, khususnya mahasiswa yang mengalami kedukaan. Konselor diharapkan dapat mengintegrasikan proses-proses ACT seperti penerimaan, defusi kognitif, kontak dengan masa kini, diri sebagai konteks, klarifikasi nilai, dan komitmen bertindak ke dalam sesi konseling untuk mendukung penguatan resiliensi. Adapun Instrumen PG-13-R dan RSA yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk evaluasi individu terhadap kondisi kedukaan yang dirasakannya ataupun evaluasi terkait resiliensi yang dimiliki seseorang.

### **6.2.2 Bagi Penelitian Lanjutan**

Penelitian lanjutan juga disarankan untuk menguji kelayakan ACT pada populasi yang lebih beragam, termasuk mahasiswa dari berbagai latar belakang dan tingkat kedukaan yang berbeda atau dengan masalah yang berbeda, guna memastikan generalisasi hasil dalam peningkatan resiliensi mahasiswa. Perluasan area penelitian dapat dilakukan juga dengan mempertimbangkan beberapa hal, seperti: (a) mencari korelasi antara resiliensi dengan variabel lain, misalnya gejala kedukaan berkepanjangan, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta makna hidup; (b) pengembangan subjek penelitian pada rentang usia berbeda, seperti remaja sekolah menengah dan orang dewasa muda di luar perguruan tinggi; (c) memperluas jangkauan penelitian ke jenjang pendidikan yang lebih beragam, mulai dari sekolah menengah hingga perguruan tinggi; dan (d) penggunaan metode penelitian lain, misalnya penerapan intervensi dalam setting konseling kelompok atau berbasis komunitas. Selain itu, uji coba juga dapat dilakukan dengan membandingkan efektivitas konseling yang berfokus pada peningkatan resiliensi dengan model konseling lain yang relevan dalam penanganan kedukaan, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai intervensi yang paling efektif untuk meningkatkan resiliensi individu.